

Содержание.

I Пояснительная записка.....	
1.Характеристика вида спорта.....	
2.Организация тренировочного процесса.....	
3.Структура многолетней подготовки.....	
II Нормативная часть.....	
1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.....	
2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	
3.Режим тренировочной работы.....	
4.Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам.....	
5.Предельные тренировочные нагрузки.....	
6.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	
7.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	
8.Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	
9. Объем индивидуальной тренировочной нагрузки.....	
10.Перечень тренировочных сборов.....	
11. Структура годичного цикла.....	
III. Методическая часть.....	
1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	
2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	
3.Рекомендации по планированию спортивных результатов	
4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	
5.Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	
6.Рекомендации по организации психологической подготовки.....	
7.Планы применения восстановительных средств	
8.Планы антидопинговых мероприятий	
9.Планы инструкторской и судебной практики.....	
IV Система контроля и зачетные требования.....	
1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	
2.Требования к реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	
3.Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	
4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и по организации медико-биологического обследования.....	
Список использованной литературы.....	

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» разработана и утверждена МАУ «ФОК «Красная Горка» Борского муниципального района Нижегородской области в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (утвержден приказом Минспорта России от 24 декабря 2014 г. № 1062)

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Данная программа по рукопашному бою соответствует ФССП и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по рукопашному бою;
- возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при занятиях рукопашным боем.

1. Характеристика вида спорта

С точки зрения этимологии, словарь Даля трактует понятие рукопашного боя как «рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой, что означает – драка, схватка ручной бой холодным оружием, штыками и прикладами»

Являясь изначально служебно-прикладным видом спорта, рукопашный бой развивался соответственно потребностям правоохранительных органов.

Постепенно возникла необходимость создания универсального служебно-прикладного вида подготовки, сочетающего в себе приемы борьбы, бокса, карате и других видов единоборств.

Техника и методика рукопашного боя формировались с многоцелевыми установками при подготовке сотрудников. Во-первых, кратчайший срок подготовки, во-вторых, способность защищаться от противника, владеющего одним из любых видов единоборств, в-третьих, адаптировать первоначальные навыки сотрудников к выполнению стоящих перед ними оперативно-служебных задач.

Постепенно техника и методика рукопашного боя были адаптированы под систему соревнований, что привело к появлению вида спорта – рукопашный бой, который в наши дни приобрёл огромную популярность, вышел на международный уровень и по праву занял своё место как спорт высших достижений.

Рукопашный бой сегодня развивается на базе детско-юношеских спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов, в спортивных клубах.

Занятия рукопашным боем дают большой воспитательный эффект, развивают психологические и физические качества личности.

В России развитием рукопашного боя занимается Общероссийская федерация рукопашного боя.

На международном уровне развитием вида спорта занимается международная федерация рукопашного боя.

Соревнования проводятся по системе отбора, начиная от субъекта (региона), округа, далее первенство и чемпионат России, чемпионат Европы и Мира.

В правилах соревнований по рукопашному бою сочетаются такие качества как, адаптация под установленные возрастные цензы спортсменов, понятность и простота.

2. Организация тренировочного процесса

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы. При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Программа многолетней спортивной подготовки по рукопашному бою рассчитана на три основных этапа:

1. группах начальной подготовки (НП) – 3 года;
2. тренировочных группах (ТГ) – 5 лет;

3. обучения в группах спортивного совершенствования (СС) – от 2 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

На тренировочном этапе, как правило, зачисляются только практически здоровые занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовке не менее 3 лет и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке, установленной спортивной школой.

На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять занимающихся, выполнивших спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие тренировочные группы обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Занятия рукопашным последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр видов спорта России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Занятия проводят тренеры.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта:

Программа спортивной подготовки является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации тренировочного процесс – комплексной, вертикально – горизонтальной.

Рукопашный бой приобщает занимающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у занимающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Адресат программы: В секции по рукопашному бою занимаются мальчики, юноши, девочки и девушки в возрасте от 10 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие вступительные (переводные) испытания.

Форма обучения: очная

Особенности организации тренировочного процесса: группы занимающихся являются основным составом объединения – секции; состав группы – постоянный

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который:

-направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

-включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

-подлежит планированию;

-осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствующими сроками:

- ежегодное планирование
- ежемесячное планирование

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп и планирование тренировочных занятий

-в зависимости от условий организации занятий и проведения соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы занимающихся являются основным составом секции; состав группы - постоянный

Подготовку занимающегося в секции рукопашного боя рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку занимающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки рассматриваются:

- система спортивных соревнований;
- система тренировочных мероприятий;
- система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку занимающегося как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки занимающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки занимающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для спортивно-оздоровительных групп.

В группы зачисляются занимающиеся, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься рукопашным боем, прошедшие предварительный отбор.

3. Система многолетней подготовки

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в МАУ «ФОК»Красная Горка» является сложным многолетним процессом, рассчитанным 10 лет и более и предусматривает определенные требования к занимающимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - от 2 лет.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в МАУ «ФОК «Красная Горка» дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями..

Прием в МАУ «ФОК»Красная Горка» в секцию рукопашного боя осуществляется с 10 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. И часто занимающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

После каждого года тренировок на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговые контрольные испытания.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года тренировок на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить тренировочную деятельность на соответствующем году соответствующего этапа Программы.

II Нормативная часть

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

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	От 2	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется		

2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	52	47	41	30	31
Специальная физическая подготовка (%)	21	23	23	28	27
Техническая подготовка (%)	23	26	27	34	33
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4	3	5	3	3

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Режимы тренировочной работы

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта рукопашный бой определяются в программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам

Различают три вида медицинского контроля- поэтапный, текущий и оперативный.

Поэтапный контроль направлен на оценку подготовленности спортсменов в начале и конце каждого этапа. Он проводится в виде углубленного медицинского обследования. Углубленный медосмотр в годичном цикле проводится 2 раза – в начале сезона- август и в конце соревновательного этапа – май и по необходимости перед официальными соревнованиями, турнирами.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсменов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррективов и оперативные планы. Программой текущего обследования предусматривается оценка:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- тренировочных нагрузок и эффективности выполнения тренировочных заданий;
- психофизиологических функций.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. Он способствует рациональному управлению тренировочным процессом.

В практике рукопашного боя используют все виды контроля. Однако наиболее важное значение имеет этапный контроль, поскольку его программа позволяет более глубоко и всесторонне оценивать состояние спортсмена, объемы выполненных соревновательных и тренировочных нагрузок. На основе обширной информации, полученной в результате этапного контроля, вносятся соответствующие коррективы в планы на следующий этап и конкретизируются организационные, методические мероприятия на данный момент.

В современном рукопашном бое нашла отражение идея органического слияния контроля и тренировочного процесса: после каждого этапа проводится контрольный микроцикл, состоящий из двух фаз- выравнивающей (2-3 дня) и тестовой (2 дня). Первая фаза предназначена для проведения функционально состояния отдельных спортсменов к определенному исходному уровню. Для нее характерно проведение тренировочных занятий восстанавливающей и поддерживающей направленности. Во второй фазе выполняют тестирующие процедуры в виде контрольно-тренировочных нагрузок с использованием комплекса специальных тестов. При этом последовательность проведения упражнений должна обеспечивать наибольший тренировочный эффект. Сначала выполняются контрольные упражнения (тесты) анаэробно-алактатной направленности, а затем – анаэробно-гликолитической или аэробной. Такой подход к контролю, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации.

Все виды обследований проводятся тренерским составом команды, комплексной научной группой и врачом. Затем обрабатываются и анализируются результаты обследований:

- результаты боев в динамике, объемы выполненной нагрузки различного характера и направленности;
- уровень физической подготовленности;
- уровень технико-тактического мастерства;

По итогам комплексного обследования составляется заключение, на основе которого в тренировочные планы вносятся коррективы.

Эффективность построения системы подготовки юных спортсменов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На этапе начальной подготовки продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, проводящих мышц и др.) надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13-14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей спортсменов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечнососудистой системе.

У детей в возрасте от 10 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на этапе начальной подготовки можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие особенности нервной деятельности:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный (флегматик).
3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип (холерик)
4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик)

Юные спортсмены с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Спортсмены четвертого типа с безразличием разучивают новые движения. Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом нервной деятельности - чрезвычайно сложная задача. К 13-14 годам организм спортсмена достигает достаточно высокого уровня развития, относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во

времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет направленно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на неудачи.

Юношеский возраст, с одной стороны- период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становление его характера, с другой – время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез.

В возрасте 15-17 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Темпы функционального и физического развития юношей значительно колеблются в связи с индивидуальными особенностями, обусловленными факторами наследственности, акселерации, режимом быта и двигательной активности. В связи с этим индивидуальный подход более важен, чем у спортсменов младшего и среднего возраста. Чтобы избежать явлений переутомления и перенапряжения, необходимо более тщательно дозировать тренировочные нагрузки. По форме, характеру и направленности тренировочные занятия спортсменов 17 лет мало чем отличаются от занятий взрослых. Однако величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны быть несколько ниже, чем у взрослых квалифицированных бойцов. В этом возрасте более выражено происходят изменения в сердце, заметно увеличивается мышечная масса желудочков, особенно левого. Завершается формирование топографии основных мышечных групп и значительно возрастает мощность дыхательной системы.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного «старения» молодого спортсмена и продлить его спортивное долголетие.

Многолетняя подготовка бойцов связана с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями. Этим объясняется необходимость постоянного контроля тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Для оценки состояния здоровья спортсмена используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы, тремор, потоотделение, внимание);
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Первичные и ежегодные медицинские обследования осуществляются работниками врачебно-физкультурного диспансера. Их основной целью являются оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (у детей и подростков), функционального состояния ведущих систем организма, а также физической подготовленности и психофизиологического статуса. Обязательный комплекс обследований спортсменов.

Анамнез

Антропометрические измерения

Осмотр врача-специалиста по спортивной медицине

Осмотр врачей - узких специалистов: кардиолога, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, оториноларинголога, окулиста, гинеколога, уролога, эндокринолога, психоневролога.

ЭКГ (в состоянии покоя и в процессе физической нагрузки с целью определения толерантности к ней)

Эхокардиография R-графия органов грудной клетки

Клинический анализ крови.

Психофизиологическое обследование включает минимальный перечень методик по выявлению качеств:

- особенности мышления;
- особенности памяти;
- особенности внимания;
- скорость переработки информации.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий.

Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны.

Врачебный контроль

Для спортсменов, входящих в состав сборных команд города, области, страны, необходимо проведение углубленных медицинских обследований.

Программа углубленного медицинского обследования:

- 1.Комплексная клиническая диагностика
- 2.Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- 3.Оценка сердечно-сосудистой системы.
- 4.Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- 5.Контроль состояния центральной нервной системы.
- 6.Уровень функционирования периферической нервной системы.
- 7.Оценка состояния органов чувств
- 8.Состояние вегетативной нервной системы.
- 9.Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсмена. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся рукопашным боем и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

-углубленное медицинское обследование проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или РОУОР с привлечением специалистов разных профилей;

-этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей;

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

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером - укрепление здоровья спортсмена. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсмена.

В учебно-тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; Ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур, природных факторов закаливания, контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья, восстановление работоспособности и т.д..

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения правильного, рационального питания;
- о различных заболеваниях;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора;

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинетами врачебного контроля поликлиники врачами школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий.

Медико-биологические средства восстановления

Включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного процесса. Фармакологические средства:

- 1.Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластичного действия
3. Препараты энергетического действия
- 4.Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток
- 6.Стимуляторы кроветворения.
- 7.Антиоксиданты
- 8.Печеночные протекторы

Кислородотерапия

1. Кислородные коктейли.
2. Гипербарическая оксигенация.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

5. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-8	9-10	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728

6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 4. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	4	5	6

Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	3

7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Груша боксерская	штук	2
2.	Лапы боксерские	пар	4
3.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
4.	Лапы-ракетки	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	4
6.	Напольное покрытие татами	комплект	1
7.	Подушка настенная боксерская	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Весы до 150 кг	штук	2
9.	Гантели переменной массой от 1 до 6 кг	пар	8
10.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
11.	Гонг боксерский	штук	2
12.	Зеркало 3х1,5 м	штук	2
13.	Канат для лазанья	штук	3
14.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	8
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
19.	Мяч футбольный	штук	1

20.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
21.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
22.	Секундомер электронный	штук	4
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	4
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Табло информационное электронное	комплект	2
27.	Урна-плевательница	штук	2

Таблица 6. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий						
Спортивная экипировка									
1.	Костюм рукопашного боя	Комплект	16						
2.	Перчатки боксерские	Пар	16						
3.	Перчатки боксерские снарядные	Пар	16						
4.	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	Комплект	16						
5.	Протектор-бандаж для паха	Штук	16						
6.	Протектор-бандаж для груди	Штук	16						
7.	Шлем боксерский	Штук	16						
8.	Футы красного и синего цвета	Комплект	16						
9.	Эластичные бинты для рук	Штук	16						
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		ТГ		СС	
				Ко л-	Срок эксплуата	Ко л-	Срок эксплуата	Ко л-	Срок эксплуата

				во	ции (лет)	во	ции (лет)	во	ции (лет)
1.	Боксерский эластичный бинт для рук	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Борцовки с мягкой подошвой	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные накладки на ноги красного и синего цвета	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Капа (зубной протектор)	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм для рукопашного боя	Комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
6.	Перчатки боксерские	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
7	Перчатки боксерские снарядные	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	Комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Протектор на грудь женский	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

10	Протектор-бандаж для паха	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
11	Шлем боксерский красного и синего цвета	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 7. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю
НП	Первый год	10 лет	12	6
	Второй год	11 лет	12	9
	Третий год	12 лет	12	9
ТГ	Первый год	12 лет	10	12
	Второй год	13	10	12
	Третий год	14	10	20
	Четвертый год	15	10	20
	Пятый год	16	10	20
СС		16 лет	4	28

9. Объем индивидуальной тренировочной нагрузки

Индивидуальная спортивная подготовка – система общефизических, специальных, технико-тактических и психологических практик и тренировок, направленные на одного конкретного спортсмена. Их интенсивность и вариативность зависит от:

1. Пола спортсмена
2. Возраста спортсмена
3. Уровня и этапа спортивной подготовки
4. Индивидуальных морфо-биологических и физиологических особенностей
5. Особенности техники и стиля конкретного бойца

6. Задач, выставляемых перед спортсменом
7. Технических, тактических ошибок и сильных сторон спортсмена
8. Психологических особенностей спортсмена

Индивидуальный план для спортсмена составляется на основании статистического анализа тренировочной и соревновательной деятельности за прошедшие 6 месяцев спортивной подготовки. Корректировка тренировочного процесса в индивидуальном плане проводится не резко, постепенно вводя в тренировочный режим новые техники и приемы общефизических, специальных, технико-тактических и психологических практик и тренировок. Если у спортсмена наблюдается отставание в приросте общефизических данных, корректировка индивидуального плана будет направлена на смену деятельности общефизической направленности (например при отставании в беге от команды, спортсмену рекомендовано бегать одному, с секундомером, замеряя расстояние и время бега, постепенно увеличивая темп). Индивидуальный тренировочный план, направленный на технико-тактическую подготовку зависит от индивидуального стиля бойца и уровня его технико-тактической подготовки. Система индивидуальной психологической подготовки основывается на особенностях характера спортсмена, типе его темперамента, отношениях между тренером и бойцом.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется тренером. Индивидуальные планы подготовки спортсмена составляются только на этапе совершенствования спортивного мастерства.

10. Перечень тренировочных сборов

Таблица 8. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по	18	18	14	-	

	подготовке к другим всероссийским соревнованиям					
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные	-	До 60 дней		-	В соответствии с

сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				правилами приема
---	--	--	--	------------------

11. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс определяется структурой (как надо строить) и содержанием (методы, средства, организационно-методические формы, направленные на решение конкретных задач тренировки). В современном рукопашном бое сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности к высшим достижениям). Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения (подготовительный период), стабилизации (соревновательный период) и временной утраты (переходный период). Прежде чем приступить к детальной разработке годового плана-графика распределения нагрузки, тренер делает предварительный графический набросок, эскиз сезона. Учебный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных соревнований.

Планирование тренировочного процесса

В МАУ ФОК «Красная Горка» планирование тренировочного процесса осуществляется на весь тренировочный период (перспективный план), учебный год (годовой план), по периодам подготовки (циклы). Кроме того, должны быть расписание занятий и календарный план спортивных мероприятий.

Перспективный план тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных спортсменов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает сложности реальных задач и увеличение объема интенсивности тренировочного процесса.

Годовой план для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимов тренировочной работы.

Планы по периода включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов. Учёт тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале. Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без деления по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности занимающихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

При планировании тренировочных занятий с спортсменами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться

в зависимости от климатических условий, и с учетом уровня подготовленности юных бойцов, их биологического возраста. При планировании многолетней подготовки спортсменов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных бойцов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда она систематически превышает её поступление. В тренировке юных спортсменов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Годичный цикл тренировочных занятий (этапов) подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период.

Подготовительный период тренировки квалифицированных бойцов приходится на июль, август и частично сентябрь, делится на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы. Структура обще-подготовительного этапа зависит от задач, которые определены на это время. Он включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 3-5 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием спортсмена на данный момент, задачами, стоящими перед ним, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости, общей силы, скорости и координации, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день. Динамика показателей тренировочной нагрузки в этом микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящей на 2-3 день. Первые три дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла – снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый обще-подготовительный развивающий мезо цикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Обычны для этих микроциклов двух и трехразовые занятия в день. Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла, кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 4-й дни микроцикла, а на 3-й и 5-й дни они заметно снижаются.

Специально-подготовительный период предназначен для становления спортивной формы. Он включает в себя два мезо цикла: базовый и предсоревновательный. Особенность подготовки спортсменов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий во вне условий зала и в бойцовском зале в соотношении 1:4.

Динамика нагрузки также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы. С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени. Заключает этап предсоревновательный мезо цикл продолжительностью примерно три недели. В этом мезо цикле продолжается работа над повышением специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованием технико-тактического мастерства, и особенно тактической подготовленности. Большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, умения спортсменов использовать обманные движения, работать в

контратаке. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных спаррингов с равным соперниками.

Соревновательный период.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к боям и успешное в них, т.е. трансформация хорошей спортивной формы в высокие спортивные результаты. Соревновательный (основной) период – самый продолжительный по времени (7,5-8 мес.) Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. Период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по меж боевым циклам. В современном рукопашном бое меж боевые циклы составляют 2-5 дней.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м этапе соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления, на 2-м этапе в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап – это микро подготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует этот этап. Его продолжительность и содержание зависят от календаря соревнований. Если боец не участвует в международных турнирах, то промежуточный этап целесообразно разделить на три части: восстановительная (решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовленности), специально-подготовительная (сочетаются специализированная подготовка ринга и на ринге) и предсоревновательная (по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам, боевые спарринги носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности, проводятся 3-4 тренировочных и контрольных спарринга).

Переходный период.

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам (май, июнь). На май приходится восстановительно-поддерживающий мезо цикл. В июне спортсмены находятся на оздоровительном сборе или в отпуске. В это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Занятия вне борцовского зала должны быть нацелены на разностороннее воздействие на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость).

Упражнения в парах и на татами – на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов боя в атаке и защите. Тренировочные нагрузки должны быть преимущественно смешанной (аэробной-анаэробной) направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

Таблица 9. Примерный годовой план распределения учебных часов

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Общая физическая подготовка	162	220	256	281	451
Специальная физическая подготовка	66	108	144	262	393
Техническая подготовка	72	122	168	318	480
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	14	31	28	45
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4	25	47	87
Всего часов	312	468	624	936	1456

***Годовой учебный план-график приложение №1 к журналу.**

Таблица 10. Примерный годовой план распределения учебных часов в группе НП (до года)

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	66
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Итого	25	25	25	26	26	26	26	26	26	27	27	27	312

Таблица 11. Примерный годовой план распределения учебных часов в группе НП (свыше года)

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	220

Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	122	
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	1	4	
Итого	38	38	38	38	39	39	40	39	40	40	39	40	468	

Таблица 12. Примерный годовой план распределения учебных часов в группе ТГ (до 2 лет)

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22	256

Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	31
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Итого	51	51	51	51	51	52	52	52	53	53	53	53	54	624

Таблица 13. Примерный годовой план распределения учебных часов в группе ТГ (свыше 2 лет)

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24	24	281

подготовка													
Техническая подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	87
Итого	119	119	119	121	121	122	122	122	122	123	123	123	1456

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

На этапе начальной подготовки в группах идет выявление детей способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям по рукопашному бою, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных спортсменов. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные тактические действия в атаке и защите.

При освоении индивидуальных тактических действий в защите следует обращать внимание на движения ног и корпуса. Движения должны быть быстрыми, расслабленными, от соперника. В атакующих действиях главный инструмент бойца – быстрый, точный, сильный удар. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию ударов, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе удара.

Параллельно с освоением ударов и защиты можно начинать освоение простейших тактических комбинаций. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе начала атаки – простейшие обманные движения, затем комбинации ударов. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в боевых условиях, освоение действий в атаке и защите, совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и собственного стиля бойцов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности спортсменов, таких как: силовых и скоростно-силовых, скоростных и координационных, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства. На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого

содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон бойца с учетом его боевого стиля. Важное значение приобретает совершенствование боевой соревновательной деятельности спортсменов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских и контрольных спаррингов с постановкой конкретных задач каждому спортсмену, с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборках боев.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений. На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности спортсменов является организация и проведение индивидуальной и групповой тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон.

Индивидуальные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства бойцов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства. Тактические действия спортсменов во многом зависят от быстроты оперативного мышления бойца, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, от способности быстро сделать экспресс-анализ боевой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и защите следует использовать различные парные упражнения, различные тактические комбинации. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются боевая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противостояния соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества бойцов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, товарищеские, контрольные спарринги.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и соревнований по рукопашному бою.

Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен находиться непосредственно на месте проведения указанных мероприятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, в т.ч. по технике безопасности;

- допускать к тренировочным занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр в физдиспансере и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать расписание и лимит тренировочных занятий и соревнований;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения тренировочных занятий и соревнований;

- в случае неисправностей в личной экипировке занимающегося или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения и сообщить заместителю директора по физкультурно-спортивной работе, директору ФОК или вызвать МЧС;

- тренер обязан принимать строгие меры к занимающимся, нарушившим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Занимающиеся обязаны:

- являться на тренировочные занятия и соревнования без опоздания в дни и часы, согласно расписанию, утвержденному директором учреждения;

- на боевую практику выходить только в полной экипировочной форме;

- в ФОК приходиться за 15 мин. до начала тренировки в сопровождении тренера;

- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров, медицинских работников, правила соревнований, правила техники безопасности, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировок, соревнований;

- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований только с разрешения тренера;

- после тренировки староста группы обязан убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения;

- о малейших признаках заболеваний, травм, утомления немедленно сообщить тренеру и обратиться в медицинский кабинет;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания получать допуск врача к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру;

- не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр в физкультурном диспансере согласно графику;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги) и т.д.;

- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях ФОК (раздевалках, спортивных залах, общественных туалетах);

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их точно по назначению;

- проявлять уважение к работникам и посетителям ФОК.

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- уходить с занятия не предупредив тренера;
- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и спортивных залах и в помещениях ФОК;
- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты!

2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых квалифицированными бойцами - важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса. Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке спортсменов, подразделяются следующим образом:

- по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям, структуры двигательных действий, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

- по направленности на решение задач различных сторон подготовленности спортсменов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения); исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;

- по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;

- по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам по величине нагрузки ее внутренним и внешним компонентам: соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними и малыми, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов(минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день).

Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием бойцов.

3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания о:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила рукопашного боя, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- основах спортивной подготовки;
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях рукопашным боем.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок

- выполнением норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы,

воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Оценка качества результатов спортивной подготовки по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта рукопашный бой производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой и включает в себя текущий контроль результатов тренировочной деятельности, промежуточное и итоговое тестирование занимающихся. Освоение занимающимися Программы завершается итоговым тестированием занимающихся, проводимой Учреждением. К итоговому тестированию допускаются занимающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточное тестирование по всем предметам тренировочного плана.

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

В современном рукопашном бое в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межбоевых интервалов до 1-2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Медико-биологическое обеспечение подготовки бойцов состоит из углубленных медицинских обследований и текущих обследований, составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения. Основная задача врачебных наблюдений за гигиеной спортсмена - обеспечение выполнения им правил личной гигиены. Личная гигиена включает в себя режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности бойцов. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и к нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведет к постепенному истощению организма. Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров и углеводов, а также оптимальным содержанием в нем витаминов, ферментов, минеральных веществ.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки требуют повышенного потребления различных витаминов и минеральных веществ: калия, натрия, фосфора, кальция, магния и железа. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами, с другой – в значительной степени от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Занятия рукопашным боем повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вместе с тем в связи с интенсификацией рукопашного боя, увеличением психических и физических нагрузок, форсированием подготовки, несоблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям – специфическим и неспецифическим. К группе специфических относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью бойца: травмы, полученные в ходе тренировочных спаррингов или боев. Во вторую группу входят общие для всех спортсменов стрессы, нарушения пищевого рациона, адаптации к нагрузкам, иммунитета. Заболевания и травматизма негативно отражаются на тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности спортсменов. В борьбе с заболеваниями важное значение приобретают их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию тренировочных занятий, обеспечение хорошего состояния инвентаря и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение разминки. При нарушении общего режима, несоответствии методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность. Важной стороной врачебного контроля в бойцовских командах являются наблюдения за состоянием сердечно - сосудистой системы.

Самоконтроль - это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технико-тактической и психологической подготовленностью. Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике. Записи анализируются и по мере необходимости обсуждаются с врачом или тренером.

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

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

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

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

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

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

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение

каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

Методика контроля

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

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

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

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

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе тренировочного процесса отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»). Так же проводятся соревнования по упрощенным правилам

Таблица 15. Тренировочно - учебный материал для группы НП - 1

Содержание учебного материала НП-1
Теоретические сведения
Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
Закаливание организма
История развития рукопашного боя

Правила соревнований
Общая и специальная физическая подготовка
Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
Избранный вид спорта
Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости
Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение
Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках
Совершенствование страховки и самостраховки.
Тактико-техническая подготовка
Борьба в положении стоя
Бросок рывком за пятку с упором в колено
Зацеп изнутри
Зацеп снаружи
Бросок через бедро с падением
Отхват, с захватом ноги изнутри и снаружи
Подхват снаружи
Подхват изнутри
Боковой переворот
Передний переворот
Борьба в положении лежа
Узел поперек предплечьем вниз
Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги
Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб
Узел ноги с упором ладонью в колено
Ударная техника рук
Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)
Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)
Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)
Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову
Ударная техника ног
Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)
Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)
Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)
Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

Таблица 16. Тренировочно - учебный материал для группы НП - 2

Содержание учебного материала НП-2

Теоретические сведения
Правила поведения на занятиях РБ
Физ-ра как средство развития и укрепления человека
Личная и общественная гигиена
Закаливание организма
История развития рукопашного боя
Общая характеристика спортивной тренировки
Основные средства спортивной тренировки
Просмотр и анализ учебных фильмов
Общая и специальная физическая подготовка
Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
Избранный вид спорта
Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
Борьба в положении стоя
Бросок рывком за пятку с упором в колено
Зацеп изнутри
Зацеп снаружи
Бросок через бедро с падением
Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи
Подхват снаружи
Подхват изнутри
Боковой переворот
Передний переворот
Борьба в положении лежа
Узел поперек предплечьем вниз
Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги
Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб
Узел ноги с упором ладонью в колено
Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости
Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение
Технико-тактическая и психологическая подготовка
Ударная техника рук
Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)
Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)
Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)
Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову
Ударная техника ног
Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)

Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)
Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)
Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)
Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Таблица 17. Тренировочно - учебный материал для группы ТГ - 1

Содержание учебного материала ТГ-1
Теоретические сведения
Правила поведения на занятиях РБ
Физ-ра как средство развития и укрепления человека
Личная и общественная гигиена
Закаливание организма
История развития рукопашного боя
Общая характеристика спортивной тренировки
Основные средства спортивной тренировки
Спортсмены - рукопашники
Самоконтроль в процессе занятий спортом
Общая и специальная физическая подготовка
Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
Акробатическая подготовка и страховка.
Избранный вид спорта
Круговая тренировка (Кросс-фит)
Упражнения с резиновым амортизатором
Борьба лежа (болевые приемы)
Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой
Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием
Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего
Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)
Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног
Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху
Ущемление икроножной мышцы через голень
Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху
Борьба стоя
Серия ударов рук и ног, сваливание
Бросок наклоном с захватом туловища
Бросок с захватом пятки
Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног

Задняя подножка
Боковая подсечка
Передняя подсечка
Подсечка с падением
Передний переворот
Боковой переворот
Бросок перегибом
Бросок через голову
Броски в нападении через спину
Передняя подножка
Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием
Бросок через спину в стойке с падением
Подхват снаружи
Подхват изнутри
Подхват изнутри с падением
Бросок через спину с захватом руки под плечо
Бросковые комбинации
Боковая подсечка с задней подножкой
Передняя подсечка с передней подножкой
Передняя подсечка бросок через бедро
Бросок через бедро, зацеп
Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища
Бросок через спину, зашагивание за спину бок. Подсечка с пад.
Контрприемы от бросков
От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину
От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением
От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием
От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением
От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание
От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот
Броски в контратаке (работа 2-ым номером)
От ударов рук, проход в ноги сваливание
От рук, проход в ноги бросок с захватом ног
От рук, бросок наклоном с захватом туловища
От ударов рук, передний переворот
От ударов рук, боковой переворот
От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину
От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо
От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)
От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой
От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват
Технико-тактическая подготовка
Ударная техника рук (контратака)
Прямой – подставка, контратака
Прямой – уклон, контратака

Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака
Прямой – сайстеп, контратака
Боковой – подставка, контратака
Боковой – нырок, контратака
От прямого, бокового – разрыв, контратака
От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку
Ударная техника ног
Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри
Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри
От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием
От прямого удара, блок с разворотом, тычковый
От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой
От прямого удара, отскок, контратака рук и ног
От прямого удара, сбив, вход в ближний бой
От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым
От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка

Таблица 18. Тренировочно - учебный материал для группы ТГ - 2

Содержание учебного материала ТГ-2
Теоретические сведения
Правила поведения на занятиях РБ
Физ-ра как средство развития и укрепления человека
Личная и общественная гигиена
Закаливание организма
История развития рукопашного боя
Общая характеристика спортивной тренировки
Основные средства спортивной тренировки
Спортсмены - рукопашники
Самоконтроль в процессе занятий спортом
Общая и специальная физическая подготовка
Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
Акробатическая подготовка и страховка.
Избранный вид спорта
Круговая тренировка (Кросс-фит)
Упражнения с резиновым амортизатором
Упражнения с партнером
Борьба лежа (болевые приемы)
Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой
Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием
Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего
Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)
Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног
Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху
Ущемление икроножной мышцы через голень

Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху
Борьба стоя
Серия ударов рук и ног, сваливание
Бросок наклоном с захватом туловища
Бросок с захватом пятки
Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног
Задняя подножка
Боковая подсечка
Передняя подсечка
Подсечка с падением
Передний переворот
Боковой переворот
Бросок перегибом
Бросок через голову
Броски в нападении через спину
Передняя подножка
Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием
Бросок через спину в стойке с падением
Подхват снаружи
Подхват изнутри
Подхват изнутри с падением
Бросок через спину с захватом руки под плечо
Бросковые комбинации
Боковая подсечка с задней подножкой
Передняя подсечка с передней подножкой
Передняя подсечка бросок через бедро
Бросок через бедро, зацеп
Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища
Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением
Контрприемы от бросков
От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину
От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением
От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием
От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением
От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание
От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот
Броски в контратаке (работа 2-ым номером)
От ударов рук, проход в ноги сваливание
От рук, проход в ноги бросок с захватом ног
От рук, бросок наклоном с захватом туловища
От ударов рук, передний переворот
От ударов рук, боковой переворот
От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину
От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо

От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)
От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой
От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват
Технико-тактическая и психологическая подготовка
Ударная техника рук (контратака)
Прямой – подставка, контратака
Прямой – уклон, контратака
Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака
Прямой – сайдстеп, контратака
Боковой – подставка, контратака
Боковой – нырок, контратака
От прямого, бокового – разрыв, контратака
От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку
Ударная техника ног
Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри
Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри
От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием
От прямого удара, блок с разворотом, тычковый
От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой
От прямого удара, отскок, контратака рук и ног
От прямого удара, сбив, вход в ближний бой
От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым
От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка

Таблица 19 Тренировочно - учебный материал для группы СС

Содержание учебного материала СС
Теоретические сведения
Правила поведения на занятиях РБ
Физ-ра как средство развития и укрепления человека
Личная и общественная гигиена
Закаливание организма
История развития рукопашного боя
Общая характеристика спортивной тренировки
Основные средства спортивной тренировки
Просмотр и анализ учебных фильмов
Правила поведения на занятиях РБ
Физ-ра как средство развития и укрепления человека
Общая и специальная физическая подготовка
Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
Акробатическая подготовка и страховка.
Избранный вид спорта
Круговая тренировка (Кросс-фит)
Упражнения с резиновым амортизатором
Борьба лежа (болевые приемы)

Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой
Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием
Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего
Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)
Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног
Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху
Ущемление икроножной мышцы через голень
Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху
Борьба стоя
Серия ударов рук и ног, сваливание
Бросок наклоном с захватом туловища
Бросок с захватом пятки
Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног
Задняя подножка
Боковая подсечка
Передняя подсечка
Подсечка с падением
Передний переворот
Боковой переворот
Бросок перегибом
Бросок через голову
Броски в нападении через спину
Передняя подножка
Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием
Бросок через спину в стойке с падением
Подхват снаружи
Подхват изнутри
Подхват изнутри с падением
Бросок через спину с захватом руки под плечо
Бросковые комбинации
Боковая подсечка с задней подножкой
Передняя подсечка с передней подножкой
Передняя подсечка бросок через бедро
Бросок через бедро, зацеп
Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища
Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением
Контрприемы от бросков
От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину
От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением
От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием
От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением
От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание
От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот

Броски в контратаке (работа 2-ым номером)
От ударов рук, проход в ноги сваливание
От рук, проход в ноги бросок с захватом ног
От рук, бросок наклоном с захватом туловища
От ударов рук, передний переворот
От ударов рук, боковой переворот
От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину
От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо
От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)
От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой
От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват
Технико-тактическая и психологическая подготовка
Ударная техника рук (контратака)
Прямой – подставка, контратака
Прямой – уклон, контратака
Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака
Прямой – сайстеп, контратака
Боковой – подставка, контратака
Боковой – нырок, контратака
От прямого, бокового – разрыв, контратака
От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку
Ударная техника ног
Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри
Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри
От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием
От прямого удара, блок с разворотом, тычковый
От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой
От прямого удара, отскок, контратака рук и ног
От прямого удара, сбив, вход в ближний бой
От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым
От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка

Технико-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура,

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: технике 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)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с захватом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
32. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

36. Боковой переворот- как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
72. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклонясь.
78. Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
81. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
84. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.

86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку - через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку - лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.

36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку - выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
98. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99. Рычаг колена - кувырком из стойки.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правой ладони.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым ударом левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трех ударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.
26. Атака трех ударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.
27. Контратака трех ударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

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

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

Удары ногами с разворотом.

1. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
2. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
3. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

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

19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

21. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

6. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

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

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

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

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
 - «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседание;
 - остановка;
 - отклонение назад;
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
 - комбинированная защита;
 - приседание;

- отклонение назад;
9. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
 10. Защита руками изнутри.
 11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;
 12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
 13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
 14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
 15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

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

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

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела - бросок:

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

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

1. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
2. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
3. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

4. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 5. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
 6. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
 7. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
 8. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
 9. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
 10. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.
2. Загиб руки за спину при подходе сзади.
3. Рычаг руки наружу.
4. Рычаг руки внутрь.
5. Узел руки наверху.
6. Рычаг руки через предплечье.
7. Удушение плечом и предплечьем.
8. Двойной удушающий захват.
9. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.
10. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.
11. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.
12. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.
13. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.
14. Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.
15. Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника - добивающий удар.
16. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.
17. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
18. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу – загиб руки за спину.
19. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.
20. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
21. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
22. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
23. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

24. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
25. Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
26. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
27. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
28. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
29. Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.
30. Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
31. Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди - добывающий удар.
32. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добывающий удар.
33. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добывающий удар.
34. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
35. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.
36. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – бросок через спину - добывающий удар.
37. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
38. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добывающий удар.
39. Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.
40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
41. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
42. Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
43. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добывающий удар.
44. Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добывающий удар.
45. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.
47. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добывающий удар.
48. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добывающий удар.

50. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

52. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

53. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

54. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.

Примерное содержание средств подготовки

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

Согласно табл., специализированные игровые комплексы могут применяться на всех этапах подготовки, включая и группы спортивного совершенствования. Выбор игр является преамбулой творческого подхода тренера к подготовке спортсменов и его знаний индивидуальных особенностей учеников.

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

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

Задачи:

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

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

6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Упражнения для групп начальной подготовки:

1. не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
2. преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
3. задержка дыхания (не более 1,5 мин);
4. преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
5. преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятия вовремя, соблюдать режим;
6. преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

7. преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
8. преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
9. преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
10. игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
11. преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
12. преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
13. преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
14. сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
15. сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
16. преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
17. преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для тренировочных групп

Упражнения для совершенствования выдержки

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

1. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.

2. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».
3. Упражнения для совершенствования смелости
4. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
5. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
6. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
7. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
8. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
9. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).
10. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.
11. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.
12. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.
13. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.
2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).
3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).
4. Схватки с односторонним сопротивлением.
5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).
8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
9. Упражнения на точность явки на занятия.
10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.
11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

Упражнения для совершенствования инициативности

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.
6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
2. Поддержка, страховка партнера.
3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).
7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.
8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

7. Планы применения восстановительных средств

В современном боксе в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межбоевых интервалов 1-2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и методы восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические и психологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок.

Педагогические средства – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе рационально организованной двигательной деятельности, тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование (построение) мезо- и макроциклов, предусматривающее оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей, а также конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, их вариативность и сочетание, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание должного эмоционального тона;

- рациональная организация и построение межсоревновательных микроциклов (от 1 до 5 дней) с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий, комплексным использованием различных средств восстановления;
- введение в конце каждого мезоцикла специализированных восстановительных микроциклов (широкое использование комплекса средств восстановления, переключение на средства общего всестороннего физического воздействия в сочетании с активным и пассивным отдыхом);
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, стояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические средства включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Психологические средства. Большие тренировочные нагрузки и особенно напряженные, плотно идущие друг за другом календарные соревнования утомляют бойца и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Чрезмерно плотный и напряженный календарь соревнований, монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное – в безразличном отношении к исходу боев. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет введения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до боя и после него: посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и др.

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки спортсменов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиониды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды. Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации. Второе нарушение: 2 года дисквалификации. Третье нарушение: пожизненная дисквалификация. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов.

Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Субстанции и методы, запрещенные все время:

Анаболические андрогенные стероиды - это искусственные аналоги гормона тестостерона. Спортсмены используют стероиды для увеличения мышечной массы и силы, сокращения восстановительного периода после нагрузок. Анаболические стероиды должны использоваться только в медицинских целях. Их использование для улучшения спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровья спортсмена.

Гормоны и подобные субстанции:

Гормоны – это вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для контроля различных функций организма. Спортсмены используют гормоны и подобные субстанции по разным причинам, в зависимости от того, чего они хотят добиться. Гормоны могут применяться для увеличения мышечной массы и силы стимуляции образования эритроцитов, что увеличивает объем переносимого кровью кислорода и др.

Бета-2 агонисты - это вещества, используемые для лечения астмы. Внутривенные инъекции беты-2 агонистов вызывают анаболический эффект. При приеме внутрь эти препараты обладают так же стимулирующим действием.

Диуретики (мочегонные средства) в медицине применяются при лечении гипертонии, сердечной недостаточности различных заболеваний почек. Диуретики могут использоваться спортсменами для снижения веса, а так же для уменьшения концентрации запрещенного вещества в моче. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена.

Запрещенные методы:

Кровяной допинг- это применение крови, или продуктов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга является запрещенным методом. Применение кровяного допинга может нести серьезную угрозу здоровью спортсмена. У спортсменов, использующих кровь другого человека, повышается риск заражения инфекциями, такими как гепатит и ВИЧ- инфекция.

Внутривенные инъекции и инфузии:

Они широко используются в медицинской практике для быстрой доставки в организм больного человека глюкозы, донорской крови и др. В соответствии с запрещенным списком, внутривенные инфузии являются запрещенным методом как в соревновательной, так и во вне соревновательный период, даже в том случае если вводимый препарат не является запрещенным.

Субстанции и методы, запрещенные во время соревнования:

Стимуляторы. К ним относятся, такие вещества, как амфетамин, кокаин, эфедрин, сибутрамин и др. В спорте использование стимуляторов запрещено.

Наркотические анальгетики. Наркотические анальгетики имеют широкий спектр применения в медицине: снятие боли, кашле и др. Использование наркотических анальгетиков запрещено в соревновательный период.

Каннабиноиды (гашиш, марихуана) Применение каннабиноидов в соревновательный период запрещено во всех видах спорта.

Глюкокортикостероиды. В медицине глюкокортикостероиды используются как противовоспалительные и обезболивающие средства. В соревновательный период использования глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в рукопашном бое;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов атаки, защиты, контратаки занимающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по рукопашному бою.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных спаррингов совместно с тренером.
4. Судейство учебных спаррингов в качестве помощника и главного судьи на татами.
5. Участвовать в судействе официальных боев в составе судейской группы.
6. Судить бои в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники ФОК могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

IV Система контроля и зачетные требования

1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

На протяжении периода обучения в МАУ «ФОК «Красная Горка» спортсмены проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по рукопашному бою;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в единоборствах является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания выполнять во время проведения тренировочных спаррингов.

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта 52 недель занятий.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Таблица 20. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

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

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

2. Требования к реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и боев для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского рукопашного боя должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

- Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого бойца чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

3. Виды контроля общей и специально физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы

Таблица 21. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу НП - 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6с)	Бег на 30 м (не более 6,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Таблица 22. Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода в группу НП – 2 и НП-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,3с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 16 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)

Таблица 23. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу ТГ - 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

Таблица 24. Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода в группу ТГ – 2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 13 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Таблица 25. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу СС

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Бег на 100 м (не более 14 с)	Бег на 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)

	менее 20 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

4. Комплексы контрольных упражнений

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты:

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина занимающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- Техника выполнения челночного бега:

Этап 1. Старт

Позиция выполняется с высокого старта. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Максимальное напряжение приходится на квадрицепс.

Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. Старт взрывной, чему способствует хорошо развитая мускулатура ног.

Этап 2. Забег первого отрезка

Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу. Движения пружинистые, равномерные.

Этап 3. Разворот на 180 градусов

Выполняется в таком алгоритме:

за метр до поворота скорость резко сбрасывается;

выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди,

ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов –

такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок.

Этап 4. Финиширование

Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.

- При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вест тела спортсмена, собирающегося пробежать данную дистанцию.

- Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции.

Бег 30 метров

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 100 метров

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 800, 1000 метров

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие все занимающиеся. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Непрерывный бег

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие все занимающиеся. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Список литературы

1. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова. - 2-е изд., дополн. - М: Советский спорт, 2008. - 148 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2009. - 116 с.
3. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М., 1996. - С. 21-31.
4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
5. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
6. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003. - 120 с.
11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
13. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
14. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
16. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.
17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
18. Факеев А. В., Масалева Л.А. Дополнительно образовательная программа рукопашный бой .
19. Правдин Д.В. директор ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер Высшей категории, Мастер спорта по рукопашному бою
20. Платонова Т.М. методист ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер 1 категории.
21. Барисюк М.Т. Президент Орловской федерации рукопашного боя
22. Сизёненко Н.Н. Президент Федерации Ставропольского края тренер Высшей категории