



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ
«Начальная школа-детский сад № 67
ОАО «РЖД»

_____ Т.Ю. Юдина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска»

_____ А.М. Галкин

Приказ _____ 20__ года

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
Протокол № «1» от «28» 08.2020г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации: 8-10 лет
Автор-составитель:
Яковлев Егор Андреевич,
старший тренер-преподаватель

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика рукопашного боя, как средства физического воспитания	4
1.2 Отличительные особенности рукопашного боя	5
1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса	6
1.4 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков	8
1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы	9
2. Учебный план	12
3. Методическая часть	17
3.1 Предметная область «Теоретические основы ФК и С»	24
3.2 Предметная область «ОФП»	29
3.3 Предметная область «Избранный вид спорта»	36
3.4 Предметная область «Судейская и инструкторская практика»	42
3.5 Самостоятельная работа	43
3.6 Психологическая подготовка	44
3.7 Восстановительные мероприятия	45
3.8 Требования по технике безопасности	46
3.9 Медицинское обследование	47
4. План воспитательной и профориентационной работы	47
5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования	51
6. Материально-техническое обеспечение программы	54
7. Перечень информационного обеспечения	55

1 Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Рукопашный бой» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.4. 3172-14. (от 04.07.2014 № 41);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939;

- нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

Дополнительная образовательная программа «Рукопашный бой» является предпрофессиональной.

Программа отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва и учебным программам по видам спорта, основана на принципах спортивной подготовки юных спортсменов, результатах научных исследований и передовой спортивной практике, предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Основная функция Программы – физическое образование, а вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. Программа, прежде всего, ориентирована на решение приоритетных задач развития рукопашного боя в форме образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет и без ограничения возраста – для спортсменов, входящих в состав сборных команд области и России.

Срок реализации программы – 8-10 лет.

1.1 Характеристика рукопашного боя, как средства физического воспитания

Рукопашный бой является видом спорта, который с каждым годом завоевывает все большую популярность в нашей стране, странах ближнего зарубежья, Европе. Рукопашный бой является основным разделом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России.

История развития систем рукопашного боя имеет глубокие корни и неразрывно связана с развитием человеческого общества. Первые попытки систематизации приемов рукопашного боя дошли до нас из глубокой древности в виде наскальных рисунков, рисунков на предметах культа и быта.

Развитие и совершенствование вида спорта – «рукопашный бой» привело его к современному виду соревновательной дисциплины. По представлению Федерации в Государственный комитет РФ по физической культуре и туризму рукопашный бой внесен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, как военно-прикладной вид спорта, культивируемый ВФСО «Динамо», с правом присвоения звания мастера спорта России.

На основе анализа и обобщения работ ведущих ученых и практиков (Л.М. Матвеева, Ю.В. Верхошанского, Г.А. Гальперина, А.В. Гужаловского и др.), занимающихся решением вопросов физического воспитания школьников, а также собственного опыта работы, нами разработана технология формирования содержания и реализации спортивно ориентированного физического воспитания школьников.

В процессе овладения основами физической культуры, двигательной деятельности, приёмами рукопашного боя заметно улучшается состояние здоровья, совершенствуются физические качества (ловкость, сила, выносливость и т.п.), развиваются мыслительные способности, внимание, самостоятельность, способность к самоконтролю, чувство справедливости и адекватная самооценка. В формировании этих физических и личностных качеств и заключается актуальность данной программы.

Рукопашный бой, с одной стороны, является видом спорта, который с каждым годом завоевывает все большую популярность в нашей стране, странах ближнего зарубежья, Европе. С другой стороны рукопашный бой является основным разделом физической подготовки сотрудников всех силовых ведомств России.

Как вид спорта рукопашный бой выполняет следующие задачи:

– оздоровительные: укрепление здоровья подрастающего поколения; развитие всех мышечных групп, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; содействие развитию всех органов и систем организма.

– образовательные: в процессе тренировки спортсмены получают полезные знания и умения из области выполнения физических упражнений, планирования нагрузок, гигиены, самоконтроля, режима питания и дня; получают знания в области анатомии, физиологии человека, приемы первой помощи при травмах.

– воспитательные: развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п.), воспитание дисциплинированности, патриотизма, коллективизма.

Развитие и популярность рукопашного боя как вида спорта повлекло за собой и развитие техники, тактики, применяемой на соревнованиях. Рукопашный бой объединил в себе бросковую технику, технику борьбы лежа и ударную технику в единое целое. До настоящего времени в мире не было аналогов рукопашному бою.

1.2 Отличительные особенности рукопашного боя

По эффективности рукопашному бою нет равных в мире боевых искусств. Родился этот стиль в России, является служебно-прикладным, составной частью подготовки в армии, в органах внутренних дел, ФСБ.

Рукопашный бой – исконно русский вид единоборств, которым пользовались наши предки на протяжении многих сотен лет для защиты российского государства. Этот вид единоборств актуален и в наши дни.

Рукопашный бой всегда был оружием последнего рубежа, способным решить исход любого сражения. Стремительная и беспощадная атака опрокидывала врагов и заставляла спасаться бегством многократно превосходящие силы противников.

В воинском искусстве владение приемами защиты и нападения относится не только к «делам давно минувших дней». Элитные спецподразделения используют для подготовки лучших в мире бойцов именно технику рукопашного боя.

Истоки современного рукопашного боя уходят в далекое прошлое. С формальной точки зрения рукопашным боем можно считать любую схватку безоружных (или, по крайней мере, не использующих метательное оружие) противников.

Таким образом, рукопашный бой – это спортивное или военно-прикладное единоборство, проводимое без оружия, либо с применением холодного оружия. Спортивный (и тренировочный) формат предусматривает ограничения, связанные с безопасностью бойцов.

Термин «единоборство» изначально подразумевает наличие подготовки, которая может включать набор приемов защиты и нападения, тактику проведения поединка и морально-психологическую подготовку.

Изменения в теории и практике рукопашного боя произошли в начале двадцатого века. На первом этапе новации были связаны с такими именами как: Ощепков В.С., Харлампиев А.А. и Спиридонов В.А. Эти исключительно талантливые спортсмены, тренеры и организаторы сумели не просто освоить приемы экзотической для того времени японской борьбы джиу-джитсу, но и адаптировать их к современным реалиям, а также разработать эффективные методики тренировок.

Созданная на основе японского джиу-джитсу система самообороны без оружия САМБО получила не только признание силовых структур, но по-настоящему народную поддержку, став популярным массовым видом спорта.

Наработки тренеров-первопроходцев пригодились для подготовки бойцов диверсионно-разведывательных отрядов, органов контрразведки и внутренних дел.

Следующим побудительным мотивом совершенствования российской (точнее, советской) системы рукопашного боя стала взрывная популярность разнообразных боевых искусств в семидесятых годах прошлого века.

Популярность в мире набирал профессиональный бокс и «кэтч энд кэтч» (аналог современных боев без правил).

Сотрудники силовых структур должны были получить навыки, позволяющие гарантировать преимущество в схватке с любым, даже самым подготовленным противником.

Специалисты проанализировали все известные системы единоборств, воспользовались результатами новейших исследований в области физиологии человека и медицины и создали самую совершенную боевую систему, включающую :

- ударную технику;
- бросковую технику;
- болевые и удушающие приемы;
- формирование навыков комплексного применения всего арсенала средств в условиях реальной схватки или на спортивных состязаниях;
- методику тренировок;
- методику психологической подготовки, включая навыки концентрации и расслабления;
- методику формирования заданных морально-волевых качеств бойца.

Боевая система получила простое и емкое название: рукопашный бой.

Принципы, которые исповедует российская школа рукопашного боя – честь, достоинство, патриотизм, оказались не просто востребованы обществом, а стали основой политики государства.

Рукопашный бой изначально создавался как прикладная дисциплина, предназначенная для эффективного противодействия всем существующим видам единоборств.

Была создана принципиально новая система защиты и нападения. Также в основу этой системы был положен тысячелетний опыт развития боевых искусств и результаты современных исследований в области физиологии и медицины.

Оказавшись в экстремальной обстановке, боец-рукопашник должен проявить выдержку, самообладание.

Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития и подготовленности детей, зачисляемых на Базовый или Углубленный этап в ту или иную группу подготовки.

Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы и периоды подготовки, условия зачисления:

1. Этап (Базовый уровень) – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься рукопашным боем, с учётом оценки данных и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется

физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики выбранного вида спорта – «рукопашный бой», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов;

2. Этап (Углубленный уровень) – группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, профориентационная работа.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Продолжительность одного занятия :

– в группах базового уровня 1-2 годов обучения не может превышать 2-х академических часов;

– в группах базового уровня 3-4 годов обучения – 3-х академических часов при не более 3-4 разовых тренировочных занятиях в неделю;

– в группах базового уровня 5-6 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5 разовых тренировочных занятиях в неделю.

Продолжительность одного занятия :

– в группах углубленного уровня 1-2 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5-х разовых тренировочных занятиях в неделю;

– в группах углубленного уровня 3-4 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 5-6 разовых тренировочных занятиях в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки.

Условия комплектования учебных групп, минимальный возраст, учебно-тренировочные режимы представлены в таблице 1.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы

Таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во обучающихся в учебной группе	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 Базовый уровень					
1-ый год	8-10	До 15	3-4	6	252
2-ой год	8-10	До 15	3-4	6	252
3-ий год	10-12	До 15	3-4	8	336
4-ый год	10-12	До 15	3-4	8	336
5-ый год	12-14	До 15	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 15	4-5	10	420

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во обучающихся в учебной группе	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 Углублённый уровень					
1-ый год	14-16	До 15	4-5	12	504
2-ой год	16-18	До 15	4-5	12	504
3-ий год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса:

- групповые теоретические занятия по темам;
- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам одного или нескольких обучающихся, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе, и работа по индивидуальным планам подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор видеоматериалов, учебных фильмов;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.4 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие – «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке.

Подростковый возраст (11-14 лет) – основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность,

неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышцы туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма – «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результат реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Рукопашный бой»: формирование стойкого интереса к занятиям, достижение индивидуального уровня подготовленности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта. Требования по выполнению норм по физической и технической подготовке по этапам и годам обучения и показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле представлены в Таблице 2.

Требования по выполнению норм по физической и технической подготовки по этапам и годам обучения и показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Таблица 2

№ п/п	Этап подготовки		Уровень спортивной подготовленности	Показатели соревновательной нагрузки
1.	Базовый уровень	1 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	Участие в 2-3 турнирах
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	Участие в 4-10 турнирах
		3 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		4 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
		5 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		6 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
2.	Углублённый уровень	1 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 5 видов из 7)	Участие в 5 –10 турнирах разного уровня
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		3 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 6 видов из 7), выполнение спортивного разряда	Участие в 6 –12 турнирах разного уровня
		4 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	

В результате реализации программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития рукопашного боя;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила рукопашного боя, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по рукопашному бою; федеральные стандарты спортивной подготовки по рукопашному бою; 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;
 - основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного и здорового питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.
- «Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

«Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

«Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики рукопашного боя;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в схватке;

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

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- знание требований техники безопасности в избранном виде спорта.

«Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Рукопашный бой»: соревнования различного уровня, итоговая и промежуточная аттестация.

Углублённый уровень

Таблица 4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год		3-й год	4-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	Общий объем часов	1008/2184						504	504		588	588	
1	Обязательные предметные области	700/1440						350	350		370	370	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	120/200						60	60		40	40	
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160		175	175	
1.3	Вид спорта	260/570						130	130		155	155	
2	Вариативные предметные области	308/744						154	154		218	218	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45		60	60	
2.2	Развитие творческого мышления	48/108						24	24		30	30	
2.3	Судейская практика	/96									48	48	
2.4	Специальные навыки	90/170						45	45		40	40	
2.5	Спортивное и специальное оборудование	80/160						40	40		40	40	
3	Теоретические занятия	120/200		120/200				60	60		40	40	
4	Практические занятия	800/1800			800/1800			400	400		500	500	
4.1	Тренировочные мероприятия	588/1088						294	294		250	250	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	92/392						46	46		150	150	
4.3	Иные виды практических занятий	120/320						60	60		100	100	
5	Самостоятельная работа	80/160	80/160					40	40		40	40	
6	Аттестация	8/24						4	4		8	8	
6.1	Промежуточная аттестация	4/12						4	2		8	4	
6.2	Итоговая аттестация	4/12							2			4	

3 Методическая часть

Выполнение программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной аттестации; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных соревнований; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Реализация многолетней подготовки обучающихся предполагает:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнером;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для рукопашного боя;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных рукопашников.

Основополагающие принципы подготовки:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного рукопашника, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач обучения.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфические задачи.

Задачи базового уровня:

1. Отбор способных к занятиям рукопашным боем детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками.
5. Обучение основным приемам техники рукопашного боя и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, соревновательные, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные – включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Соревновательные занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, координации, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение коронных приемов и действий;
- овладение основами тактики;
- воспитание навыков соревновательной деятельности;

Весь период подготовки углубленного уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

1. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение техническим действиям («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в схватке. Дзюдоисты выполняют различные функции во взаимодействии.
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам рукопашного боя, совершенствование ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Совершенствование технических и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей (возраст, вес, рост) и особенностей развития.

5. Развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (психологическая готовность к соревнованиям, схватке, действию), регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий.

6. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики рукопашного боя, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Вся система спорта реализуется под знаком «соревновательная деятельность». Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей. Основная цель соревновательного периода состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах подготовки.

Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с уровнем (таблица 7).

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Таблица 7

Виды соревнований	Уровень и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	1-3 г.о.	4-6 г.о.	1-2 г.о.	3-4 г.о.
Контрольные	1-3	5-6	5-8	5-8
Отборочные	-	-	1-3	3-5
Основные	3	3	4	5
Всего	3	6	8	8

Компоненты системы подготовки

Таблица 8

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Обучающиеся	Новички, проявляющие интерес к занятиям рукопашным боем, допущенные врачом.	Одаренные и способные к рукопашному бою, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной полготовки и формирования мотивации к занятиям.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям, укрепить здоровье, овладеть основами рукопашного боя, повысить подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению приемами рукопашного боя .
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отбор и комплектование групп. Овладение техническими приемами.	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование ЗОЖ	Воспитание чувства коллективизма, долга перед Родиной.
7.	Учебно-тренировочный процесс: - психологическая - техническая - тактическая подготовка	Сформировать интерес, ценностные ориентации, мотивацию к занятиям рукопашным боем. Овладеть основами техники. Сформировать общее представление о тактике.	Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества обучающегося. Сформировать психическую устойчивость. Совершенствование технического мастерства.
	- физическая подготовка - теоретическая подготовка соревновательная деятельность	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП. Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий. Участвовать в	Совершенствование приемов и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей. Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений. Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием юного спортсмена. Знания ТИМ ФК и С.

		соревнованиях школы, города.	Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Ковер, скакалки, набивные мячи, динамическая лесенка, мячи теннисные, футбольный и баскетбольный мяч, мягкие маты, шведская стенка, шведская скамейка, стойка для обводки, фишки, конусы, борцовский манекен, фитболы, митболы, брусья, турник, канат, веревочный рукоход, гантели, гири, свисток, секундомер, штанга, гриф, блины для штанги, эспандер резиновый, борцовский жгут, тренажеры, видеоматериалы, утяжелитель для ног и рук. Тренажеры. Видеоматериалы	Татами, скакалки, набивные мячи, динамическая лесенка, мячи теннисные, футбольный и баскетбольный мяч, мягкие маты, шведская стенка, шведская скамейка, стойка для обводки, фишки, конусы, борцовский манекен, фитболы, митболы, брусья, турник, канат, веревочный рукоход, гантели, гири, свисток, секундомер, штанга, гриф, блины для штанги, эспандер резиновый, мешки, лапы, макивары, перчатки, щитки, жилеты, борцовский жгут, тренажеры, видеоматериалы, утяжелитель для ног и рук. Тренажеры. Видеоматериалы
10.	Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
13	Ограничения функционирования системы подготовки	Отсутствие специфических способностей к занятиям рукопашным боем, возрастные особенности организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.
14	Система контроля процесса подготовки: - организационная	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.

	- технико-тактическая	Уровень владения простейшими техническими и тактическими действиями. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	Степень владения техникой, тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
	- физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.
	- соревновательная	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке.	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке.
15	Предполагаемые результаты	Комплектование учебных групп обучающимися с высокой мотивацией к занятиям рукопашным боем. Гармоничное развитие воспитанников, овладение основами спорта. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся на углубленный уровень.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение техникой и тактикой. Выполнение требований по подготовке. Перевод одаренных учащихся на уровень совершенствования спортивного мастерства.

Подготовка детей и подростков в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапе базового уровня).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании.

Многолетняя подготовка рукопашника строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 9 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица 9

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Система отбора

Для обеспечения этапов подготовки по рукопашному бою используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения

Тренер осуществляет целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках и некоторых физических особенностей детей. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью обучающихся при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. Принимаются нормативы по следующим тестам: бег 20 м, высота подскока, прыжок в длину с места; сгибание/разгибание рук в упоре лежа; подтягивания. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям рукопашного боя. В конце апреля - начале мая проходит аттестация по общей и специальной физической подготовке.

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического развития и овладения основными навыками рукопашного боя проводится тестирование. В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования по следующим позициям: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных

техническая подготовка											
10. Основы тактики рукопашного боя и тактическая подготовка	3	3	4	4	4	4	6	6	4	4	
11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2	
13. Правила рукопашного боя	1	1	1	1							
14. Официальные правила рукопашного боя	2	2	4	4	4	4	10	10	8	8	
15. Установка на соревнования и разбор результатов	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	
Всего часов:	28	28	34	34	42	42	60	60	40	40	

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Темы теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются на всех этапах подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России

1.1. Понятие «Физическая культура».

1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.

1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.

1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.

1.6. Спортивные разряды и звания.

1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

1.8. Юношеские разряды по рукопашному бою.

2. Состояние и развитие рукопашного боя в России

2.1. История развития рукопашного боя в мире и в нашей стране.

2.2. Достижения рукопашников России и Челябинской области на мировой арене.

2.3. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние.

2.4. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

3.2. Спортивно-этическое воспитание.

3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

- 3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
- 3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.
- 3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
- 3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
- 3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
- 3.10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
 - 4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
 - 4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.
 - 4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).
 - 4.4. Критерии готовности к повторной работе.
 - 4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
 - 5.1. Понятие о гигиене и санитарии.
 - 5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
 - 5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
 - 5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
 - 5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
 - 5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
 - 5.7. Пищевые отравления и их профилактика.
 - 5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
 - 5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
 - 5.10. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме спортсменов. Режим дня во время соревнований
 - 5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
 - 6.1. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
 - 6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
 - 6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
 - 6.4. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.
 - 6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
 - 6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
 - 6.7. Факторы риска при занятии рукопашным боем.

В каждом виде спорта есть свои риски травматизма. Угроза возникновения рисков есть всегда. Определение специфических факторов рисков в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма. К основным специфическим факторам рисков, характерных для всех видов спорта, относятся:

- несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена;
- недостаточность ранней специальной физической подготовки;
- погрешности в разминке; неумение правильно выполнять страховку и самостраховку;
- несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований; дефекты в использовании индивидуальных средств защиты;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- несовершенство правил соревнований и необъективное судейство;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- нарушение дисциплины; несоблюдение правил самоконтроля.

6.8. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:

- при проведении тренировок;
- при проведении соревнований и проведении массовых мероприятий;
- при проведении занятий на спортивной площадке;
- при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
- при перевозке обучающихся общественным транспортом;
- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;
- при занятиях в спортивном зале;
- при проведении учебно-тренировочных сборов;
- для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;
- для обучающихся при занятиях плаванием.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

7.1. Понятие о процессе спортивной подготовки.

7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

7.3. Формы организации спортивной тренировки.

7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

7.5. Единство общей и специальной выносливости.

7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.

7.7. Основные средства спортивной тренировки.

7.8. Методы спортивной тренировки.

7.9. Значение тренировочных и контрольных соревнований.

7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

7.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.

7.12. Общая характеристика подготовки юных спортсменов.

7.13. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.

8. Планирование и контроль подготовки.

8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.

8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.

8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за обучающимися, как основа достижений в спорте.

8.4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.

8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.

9. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка

9.1. Основные сведения о технике рукопашного боя, о её значении для роста спортивного мастерства.

9.2. Средства и методы технической подготовки.

9.3. Классификации приемов.

9.4. Методические приемы и средства обучения технике.

9.5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

10. Физические способности и физическая подготовка

10.1. Физические качества.

10.2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика развития силовых способностей.

10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).

10.4. Гибкость и её развитие.

10.5. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления координации. Методика развития координации.

10.6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по рукопашному бою на Первенство России, города, школы.

3.2 Методические рекомендации по реализации программной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Методические рекомендации по реализации программной области «Общая физическая подготовка».

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держа за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Подтягивания различными хватами. Отжимания из различных упоров.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад. Перекаты, перекидки, фляг.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м., 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, динамическая лестница. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета», «Встречная эстафета с силовыми упражнениями», «Ловцы», «Перетягивание каната».

Методические рекомендации по реализации программной области «Специальная физическая подготовка».

СИЛА – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Виды:

1. Собственно силовые способности
2. Силовая выносливость

Режимы проявления силы:

1. Статический
2. Динамический

Методы воспитания силы:

1. Использование непредельных отягощений с предельным числом повторений

Вес отягощения – 40 – 50% от максимума

ПМ (повторный максимум – количество движений в одном подходе)-4 – 12 раз

Отдых – до полного восстановления

Темп – умеренный

Воздействие:

- рост собственно силовых способностей
- рост силовой выносливости
- рост мышечной массы
- благотворное влияние на КРС
- совершенствование межмышечной координации

Применение:

- у новичков
- у УТГ, ГСС, ГВСМ как дополнительное средство

2. Использование предельных и околопредельных отягощений

Вес отягощения – предельный тренировочный вес – 80-97% от максимума

ПМ – 1 – 3 раза

Отдых: полный, активный

Темп: умеренный

Воздействие:

- прирост собственно силовых способностей
- нет прироста мышечной массы, то есть рост силы происходит за счет

внутримышечной координации

Применение: у ГСС и ГВСМ

3. Изометрическая тренировка

Продолжительность: 5 – 6 сек (до 10 секунд)

Отдых: до полного восстановления, но не более 2 минут

Воздействие:

- рост собственно силовых способностей
- не проявляется в динамике

Применение: без ограничений

БЫСТРОТА (скоростные способности) – способность выполнять какое-либо действие в минимальный промежуток времени. Комплекс морфо-функциональных свойств, определяющих быстроту двигательных реакций и быстроту движения.

Виды:

1. Быстрота двигательной реакции:

- простая двигательная реакция – ответ заранее известным действием на заранее известный сигнал
- сложная двигательная реакция – реакция выбора
- реакция на движущийся объект

2. Быстрота одиночного движения

3. Темп движений (количество движения в единицу времени)

Методы воспитания быстроты:

1. Быстрота двигательной реакции

1.1. Простая двигательная реакция:

- старт спортсмена:

1. повторный метод в разных вариантах (условия, сигнал, положения)

2. аналитический метод, стартовое действие делится на две части: первая часть – задача, как можно быстрее воспринимать сигнал и начать действие; вторая часть – быстро выполнять стартовое действие

3. сенсомоторный метод, основан на свойстве человека различать интервалы времени

4. напряжение мускулатуры на старте

5. внимание не на сигнал, а на первые движения

1.2. Реакция выбора – сложная двигательная реакция

- элементарные задания вначале (атака/защита – одиночная), затем усложняют (двойка, говорят порядок, затем не говорят порядок, затем растет число действий и вариантов).

1.3. Реакция на движущийся объект

- повторный метод (изменение пространственной границы движения объекта, скорость движения объекта, веса и объема объекта, числа движения объектов, увеличение внезапности)

2. Быстрота движения

Средства: скоростные упражнения

Методы:

1. Все варианты интервальных методов

2. Игровой

3. Соревновательный

4. Лидирования

5. Принудительное увеличение скорости

Параметры нагрузки

Продолжительность – до 10 секунд (3 – 8)

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), активный

Подходы – до снижения скорости

Между сериями интервал не больше 10 минут (через 6 минут исчезает эффект)

– малоинтенсивная работа

Скоростно-силовые способности – способность проявлять силу в быстрых движениях.

Виды:

1. Взрывная сила – проявление максимальной силы в минимальный отрезок времени

2. Проявление оптимальной силы в минимальный отрезок времени на достаточно длительном пути движения

Средства:

Скоростно-силовые упражнения

Все силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

Метания

Прыжковые упражнения

Методы:

1. Использование неопредельных отягощений с предельной скоростью
вес отягощения – 20 – 80% от максимума

ПМ – 4 – 12 раз

интенсивность – максимальная

отдых – полный (ординарный), активный

Воздействие:

- развитие скоростно-силовых способностей второго вида

- подготовительная работа для взрывной силы

- нет отдельного роста быстроты или силы

Применение: нет ограничений

2. Методы развития взрывной силы

2.1. Ударный метод (основан на погашении кинетической энергии, набранной свободно падающим телом): прыжок в глубину с отскоком

ПМ – до снижения результата

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), пассивный

Применение: ГСС, ГВСМ в специально подготовительном периоде

2.2. Статодинамический (со штангой на плечах присед до определенного угла выпрямления, затем – резкое выпрыгивание; лежа на спине, штанга на груди, гриф зафиксирован ограничителями, в нужный момент они снимаются)

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность противостоять утомлению в каком-либо виде деятельности, способность длительное время выполнять какое-либо действие без снижения интенсивности.

Виды:

1. Общая выносливость

2. Специальная выносливость

Перенос выносливости: неспецифическая, аэробная выносливость имеет перенос. Специальная выносливость имеет перенос только с структурно-сходных действий.

Методика воспитания аэробных выносливости

Задачи:

1. Повышение уровня МПК (максимального потребления кислорода)

2. Воспитания способности быстро разворачивать дыхательные процессы

3. Воспитание способностей длительное время работать на предельном уровне

МПК

Средства: упражнения, которые включают большое количество мышечных групп

Условия: места, богатые кислородом (море, лес)

Методы:

- равномерный

- равномерно-непрерывный

- круговая тренировка (равномерная или переменная-непрерывная)

- интервальная тренировка

Параметры нагрузки:

1. Равномерный метод

продолжительность – 30 – 90 минут

интенсивность – индивидуально (145-175 уд/мин)

2. Переменно-непрерывный
 продолжительность – 30 – 90 минут
 интенсивность – активные участки не более 175 уд/мин, пассивные – не менее 145 уд/мин

3. Интервальный
 продолжительность – 1,5 – 2 минуты
 интенсивность – 75 – 85% от максимума
 интервал отдыха – 1 – 1,5 минуты
 количество повторений – индивидуально (достижения интенсивности) –
 аэробные возможности развиваются в интервалах отдыха

Методика воспитания анаэробной выносливости

Задачи:

1. Совершенствование креатин фосфатного механизма

2. Совершенствование гликолитического механизма

1. Совершенствование креатин фосфатного механизма

Средства: скоростные упражнения

Методы:

- интервальные о всех вариантах и комбинациях

- игровой

- соревновательный

- круговая тренировка по интервальному типу

- переменного-непрерывный метод

Параметры нагрузки:

Продолжительность – до 10 секунд

Отдых – до 120 – 140 уд/мин и начинают следующий подход, активный

Повторы: до снижения интенсивности

Отдых между сериями – 7 – 10 минут

Серии – до снижения интенсивности

3. Совершенствование гликолитического механизма

Методы:

- интервальный

- игровой

- соревновательный

- круговая тренировка интервальным методом

- переменного-непрерывный

Параметры нагрузки:

Продолжительность – 20 секунд – 2 минуты

Интенсивность 90 – 95% от выбранной работы

Отдых – до 120 – 140 уд/мин, смешанный (активный\пассивный\активный)

Отдых между сериями – 15 – 20 минут

Все физические упражнения по отношению к выносливости классифицируются по этапам мощности (энергетическому обеспечению), таблица 11.

Классификация нагрузки по зонам мощности

Таблица 11

Зона мощности	Параметры нагрузки, время	
	по В.С.Фарфелю	по Н.И.Волкову
максимальная	20 сек	До 10 сек
субмаксимальная	2 мин – 5 мин	10 сек – 40 сек, 40 сек – 2 мин
большая	До 30 мин	До 10 мин
умеренная	> 30 мин	> 10 мин

Креатин фосфатная нагрузка – до 10 секунд (3 – 8 секунд)

Гликолитическая – 20 секунд – 2 минуты

Аэробные – 3 – 5 минут

Методика воспитания специальной выносливости

Группы специальной выносливости:

1. Спринтерская (не более 10 сек)
2. Миттельштекерская (средневики)
3. Стаерская
4. Игровая
5. Многоборная
6. Выносливости единоборств

I. Тренировочная

II. Соревновательная

Методы:

1. Методы избирательного воздействия (см. выше):

- Интервальная тренировка в алактатном режиме
- Интервальная тренировка в лактатном режиме
- Интервальная тренировка в аэробном режиме

2. Транзитивные методы, осуществляют плавный переход от методов избирательного воздействия к воспитанию специальной выносливости. Вариантов множество, но они строятся на следующих методических приемах – использование нагрузок более продолжительных, чем соревновательные.

3. Методы целостного приближенного моделирования соревновательных упражнений или соревновательной деятельности:

- участие в состязаниях по смежным видам программы на подготовительных соревнованиях;

- участие в состязаниях большее число раз в своем виде, чем это предусмотрено правилами соревнований;

- дополнение соревнований тренировочной нагрузкой;

- проведение соревнований после ударного МКЦ.

Гибкость – это морфо-функциональное свойство, определяющее степень подвижности звеньев тела.

Факторы, определяющие гибкость:

1. Эластичные свойства мышц
2. Температурные условия
3. Время суток
4. Эмоциональное состояние
5. Строение суставов

Виды:

1. Пассивная – гибкость, проявленная под воздействием внешних сил или веса тела, растет при утомлении.

2. Активная – проявленная с помощью мышечных усилий, снижается при утомлении.

Сила и гибкость развиваются параллельно (укрепление суставов и рост их подвижности).

Цель: добиться оптимального развития гибкости.

Показатель: конкретное двигательное действие (амплитуда с запасом)

Средства – упражнения на растягивания:

- маховые
- пружинящие
- вращательные
- с отягощением
- с партнером

Метод - Повторный

Критерий достаточности: до снижения максимальной амплитуды, до легкой боли.

Применение:

- на развитие пассивной гибкости – конец основной части
- на развитие активной гибкости – начало, середина основной части, перед силовыми упражнениями, после них.

Координация – способность быстро осваивать новые двигательные действия и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Факторы, влияющие на проявление координации:

1. Уровень развитости физических качеств
2. Подвижность и лабильность ЦНС
3. Утомление

Средства:

1. Любое упражнение, несущее элемент новизны
2. Упражнения повышенной координационной сложности

Методы:

1. Игровой
2. Повторный

Координация развивается параллельно с технической подготовкой

Методические приемы:

1. Выполнение упражнения в зеркальном изображении
2. Из необычных и.п.
3. Выполнение знакомого упражнения с дополнительными движениями
4. Выполнение знакомых упражнений в незнакомых сочетаниях
5. Изменение условий выполнения упражнений

Применение: в начале основной части

3.3 Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового и углубленного уровня подготовки.

Обучение двигательным действиям

Включает в рукопашном бое – изучение базовой техники и техники боя (работа в парах соревновательного характера), и имеет особенности, результатом процесса обучения являются двигательные умения и навыки.

Умения – это такая степень овладения двигательным действием, при котором управление процессом происходит неавтоматизированно, черты умения: нестабильность выполнения, неслитность, неавтоматизированность.

Умение переходит в навык при условиях: стереотипность повторения, многократность повторения.

Навык – степень освоения двигательного действия, когда упражнение выполняется автоматизированно. Сознание на стадии навыка присутствует, но меняет свою роль, оно направлено на внешние условия, на практические действия, на конечный результат, в сенсомоторных действиях – на главную фазу упражнения. Черты навыка: упражнение выполняется стабильно, надежность навыка, слитность, легкость выполнения, устойчивость, появление чувства партнера, удара, дистанции.

Структура процесса обучения

Этапы:

1. Этап начального разучивания (1–2 год обучения в группах базового уровня)
2. Этап углубленного разучивания (3–6 год обучения в группах базового уровня)
3. Этап закрепления и совершенствования (углубленный уровень подготовки)
- I. Этап начального разучивания (1–2 год обучения в группах базового уровня)

Цель: сформировать умение выполнять упражнение в общих чертах (освоить основы техники).

Задачи:

1. Создать представление об изучаемом действии
2. Сформировать общий ритм двигательного действия
3. Освоить основы техники

Методы обучения:

1. Расчлененно-конструктивные превалируют, но где нельзя расчленить упражнение, применяется и целостный; подводящие упражнения с выделением опорных точек.

2. Методы стандартного упражнения.
3. Методы вербального воздействия.
4. Методы наглядного воздействия (живой показ, замедленный показ с фиксацией фаз, предметные ориентиры).

Особенности контроля: важно понять причину появления ошибок и устранить их.

Параметры нагрузки:

1. Обучение после подготовительной части
2. Не доводить количество повторов до утомления
3. Каждое повторение выполняется как можно лучше, не допускать повтора с ошибками.

4. Интервалы отдыха – до восстановления
5. Повторение в каждом занятии
6. Идеомоторная тренировка (мысленное повторение)

II этап – углубленное разучивание (3–6 год обучения в группах базового уровня)

Цель: перевести умение в навык

Задачи:

1. Добиться слитного, свободного, стабильного выполнения
2. Углубить понимание закономерностей техники действий, индивидуализировать детали техники.

3. Создать предпосылки вариативного выполнения техники действий.

Методы:

1. Целостного упражнения
2. Стандартного упражнения
3. Переменного упражнения
4. Соревновательный
5. Сенсорного моделирования (зрительного, слухового характера, тактильного)
6. Идеомоторная тренировка и элементы аутогенной тренировки
7. Наглядности
8. Словесного воздействия
9. Контроля – исправление мелких ошибок (индивидуальный подход)

Параметры нагрузок:

1. Увеличивать количество повторений до утомления
2. Увеличить количество подходов, объемов работы

III этап закрепления и совершенствования (углубленный уровень подготовки)

Цель: результирующая отработка

Задачи:

3. Слияние физической и технической подготовки

Методы:

1. Сопряженного воздействия
2. Соревновательный
3. Игровой
4. Переменного характера и комбинации этих методов
5. Словесный (оценка, исправление ошибок)
6. Наглядного воздействия

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач в работе тренера – воспитать способность самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. Спортивная тактика – искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее суть заключается в том, чтобы спортсмен наиболее целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Основным средством является техническое мастерство спортсмена, его физическая и психическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Тактика – искусство ведения спортивной борьбы, направлена на формирование искусства ведения поединка.

Структура тактической подготовленности вытекает из характера стратегических задач, определяющих основные направления спортивной борьбы. Эти

задачи могут быть связаны с участием спортсмена в серии соревнований с целью подготовки и успешного участия в главных соревнованиях сезона и носить, таким образом, перспективный характер. Они могут быть локальными, связанными с участием в отдельных соревнованиях или же в конкретном поединке.

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики рукопашного боя;
- соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (состояние мест соревнований, характер судейства, поведения болельщиков и т.п.);
- увязывание тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – тактической, психологической, физической.

Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение общих положений тактики спорта, тактики избранного вида спорта, правил судейства и положения о соревнованиях в избранном виде спорта, особенностей тактики в родственных видах спорта, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции и др.

Задачи тактической подготовки:

- изучение общих положений тактики (базовый уровень 1 – 3 год);
- изучение закономерностей состязаний в рукопашном бое (базовый уровень 1 – 3 год);
- изучение тактики рукопашного боя (базовый уровень 1 – 3 год);
- изучение тактического опыта сильнейших спортсменов (базовый уровень 1 – 3 год);
- изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности (базовый уровень 4 – 6 год, углубленный уровень);
- изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий (углубленный уровень);
- разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника (выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установление графика) (углубленный уровень);
- обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях – «тактические учения» (базовый уровень 4 – 6 год, углубленный уровень);
- обучение сознательному подходу к выбору действий, тактическому мышлению, коллективной согласованности (углубленный уровень).

Тактическую сущность действия осваивают одновременно с овладением техникой приемов. Именно в процессе практического овладения приемами спортсмены уясняют для себя, что каждое техническое действие должно быть связано с реализацией тактического варианта. Знание тактической сущности действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях позволяет выбрать оптимальное действие и успешно решить тактическую задачу.

В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсменов в соревнованиях. В единоборствах разработаны специальные методы, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена. К ним относятся: тренировка

без противника, тренировка с условным противником, тренировка с партнером, тренировка с противником.

Метод тренировки без противника применяется для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного противника с программным управлением и т.п. Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Метод может успешно использоваться для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.

Метод тренировки с партнером является основным для овладения тактикой действий. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки – парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.

Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает благоприятные условия для развития и совершенствования важных для спортсмена тактических качеств – чувства момента для начала своих действий, целенаправленности общения с партнером, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировке дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

Метод тренировки с противником применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитание умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником.

Метод тренировки с противником позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Все это создает определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

В качестве тренировочных средств используются упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмен, исполняющий роль противника, действует в пределах четко обозначенных задач, поставленных тренером; фрагменты отдельных соревновательных ситуаций; тренировочные и соревновательные поединки и др.

Наиболее целеустремленная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на углубленном уровне, когда спортсмен готовится к высшим достижениям.

На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства (базовый уровень). На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, так как здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, относящиеся к теоретической и практической части совершенствования.

Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательного периода. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики. Важное место тактическая подготовка занимает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Уровень технического мастерства, физической и психологической подготовленности, сформировавшийся к этому этапу, позволяет перейти к отработке тактики в ее наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

При совершенствовании тактического мастерства важно применять рациональную методику. В процессе формирования тактического мастерства можно выделить три этапа - ориентировочный, исполнительский и контрольный.

Ориентировочный этап предусматривает ознакомление спортсмена с заданием; исполнительский – многократное выполнение упражнений, поиск оптимальных технико-тактических решений, отработка путей их реализации в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; контрольный – выявление эффективности тактических решений, фиксирование ошибок и путей их устранения. Преимущество решения задач в процессе тактического совершенствования обеспечивается применением заданий различного уровня сложности – по образцу, репродуктивно-поискового характера, реконструктивно-вариативного характера.

Задания по образцу применяются на начальном этапе освоения действия. Они выполняются после объяснения и показа в индивидуальном уроке, либо при работе с партнерами в стандартных ситуациях при наличии дозированных помех.

Задания репродуктивно-поискового характера предусматривают совершенствование тактических действий, дефицита пространства и времени и т.д.

Задания реконструктивно-вариативного характера предполагают активную деятельность спортсмена по моделированию ситуаций соревновательной деятельности и использованию в этих ситуациях адекватных технико-тактических действий.



Рисунок 1 – Процесс формирования тактической подготовленности спортсмена

Практическая реализация тактической подготовленности в конечном счете предполагает формирование индивидуального стиля ведения поединков.

Интегральная подготовка – это многоуровневая система возрастающих по степени сложности и направленности тренировочных заданий, включая кумулятивный соревновательный эффект, обеспечивающая на вершине иерархической структуры условия для целостной реализации потенциала всех компонентов подготовленности спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка не только комплексирование различных видов подготовки, а сложная многоуровневая система тесно связанных между собой компонентов и элементов различных разделов подготовки спортсменов.

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

- освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен (базовый уровень 1–3 год);

- постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма (базовый уровень 4–6 год, углубленный уровень);

- воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств (углубленный уровень);

- воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков (углубленный уровень);

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей (углубленный уровень);

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности (базовый уровень 4–6 год);

- комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося (углубленный уровень).

Указанные задачи в наиболее общем виде будут определять основные направления спортивной тренировки, связанные с реализацией интегрального подхода.

Если интегральная подготовка рассматривается с системных позиций, то эффективность разработки управляющих воздействий зависит от полноты объема циркулирующей в системе информации. Анализ показателей соревновательной деятельности выявляет общие закономерности и тенденции развития вида спорта, что позволяет разработать временной алгоритм стратегического планирования средств тренировки, их интегрированности в единую систему подготовки с определенным уровнем компенсаторности одних средств подготовки другими.

Особенно большую роль системный подход к интегральной подготовке играет на этапе начальной спортивной специализации, поскольку он позволяет существенно повысить эффективность целостного и наиболее полного проявления всех сторон подготовленности юных спортсменов.

Подбор средств и методов зависит от квалификации обучающихся, их технико-тактической оснащенности, морфо-конституциональных особенностей и

индивидуальных склонностей к проявлениям психомоторных и высших психических функций.

Возможности специальной подготовки дзюдоистов могут возрасти за счет нетрадиционных средств решения двигательных задач и подразделяет их на четыре группы:

- средства технико-тактической подготовки (идеомоторные упражнения, принудительные имитации, упражнения со срочной информацией и т.д.);
- средства физической подготовки (стимулированные или вызванные упражнения, принудительные ограничения деятельности некоторых систем организма);
- средства волевой подготовки (упражнения в преодолении трудностей);
- средства комплексной подготовки (упражнения в сопротивлении типа игр-заданий, схваток с различной интенсивностью, соревнований-прикидок).

Интегральная подготовка является главным разделом специальной подготовки рукопашников. Поэтому, осуществляя специальную подготовку, необходимо при подборе тренировочных средств и методов учитывать степень интегральной направленности упражнений и их соответствия соревновательной деятельности.

3.4 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, работы с видеоматериалами, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Необходимо посещение и участие в судейских семинарах, проводимых спортивными федерациями в городе и области. Сдача тестов по теоретической и физической подготовке спортивного арбитра. Знание механики судейства. Знание работы секретариата.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

В таблице 12 представлен примерный объем изучаемого материала.

Объем изучаемого материала

Таблица 12

Группа	Объем изучаемого материала, необходимые умения и навыки
БУ	<p>Учащиеся должны овладеть принятой терминологией тренировок и судейства, командным языком для построения, проведения строевых упражнений, в основными методами построения тренировочного занятия</p> <p>Овладение обязанностями старосты группы и дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, уборка его после окончания занятия. Необходимо развивать способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнования, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника.</p>
УУ	<p>Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p> <p>Учащиеся этого этапа должны самостоятельно составлять комплекс занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.</p> <p>Принимать участие в судействе в роли секундометриста, арбитра, секретаря, судьи.</p> <p>Спортсмен этого уровня подготовки должен обладать всеми инструкторскими умениями.</p> <p>Итоговым результатом судейской практики этого этапа является выполнение требований на присвоение звания судьи и рефери региональной категории, при условии достижения возраста 18 лет.</p> <p>Принимать участие в судействе на Первенствах ДЮСШ, города, области, Урала в роли судьи, рефери, арбитра.</p>

3.5 Самостоятельной работа

Самостоятельная работа – это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки, соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Самостоятельная работа, выступая специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающегося, имеет двойную природу. С одной стороны, она появляется как тренировочное задание, то

есть объект деятельности ученика, предложенный тренером, из другого – формой проявления определенного способа деятельности по выполнению соответствующего задания.

Развитие самостоятельности обучающихся – это цель деятельности как тренеров, так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения ученика к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель – развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки. На базовом уровне многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Предсоревновательная подготовка.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

- специальные знания в области психологии, техники и тактики рукопашного боя, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на схватку, разборов результата.

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

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки (таблица 13).

Психологическая подготовка

Таблица 13

Общая психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений; - развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.	В течение всего года Формирование: - высокого уровня соревновательной мотивации; - эмоциональной устойчивости; - способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. На конкретных соревнованиях: - формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции.

Распределение объектов психолого-педагогических воздействий (ППВ)

Таблица 14

Подготовительный период подготовки	Средства и методы ППВ, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.
Соревновательный период подготовки	Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.
Переходный период	Средства и методы нервно-психического восстановления организма.

3.7 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия с юными спортсменами-рукопашниками проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

3.8 Требования по выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся; организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности; вести журнал учёта инструктажа; проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся, приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.9 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям рукопашным боем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

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

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4 План воспитательной и профориентационной работы

Цель: формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к профессиональному выбору;

- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

- создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся;

- знакомство с особенностями современного рынка труда;

- оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;

- воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

Профессиональная ориентация с занимающимися рукопашным боем

Таблица 15

№ п/п	Содержание	Сроки
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4.	сентябрь
2	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	2 раза в год
3	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1 и 2 года обучения, не определившихся с выбором профессии.	март
4	Анализ работы по реализации программы.	май
5	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями.	март-апрель
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА		
1	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год.	май-июнь
2	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями (УралГУФК, ЮурГГПУ)	май
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);	в течение года

	- справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	в течение года
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг	регулярно
6	Обеспечение документацией и методическими материалами по профориентации.	регулярно
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения.	по отдельному плану
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей.	октябрь
9	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ		
1	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения	
2	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал
3	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ		
1	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения
2	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно
3	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно
4	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ		
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года

6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль
7	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;	В течение года

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в дзюдо (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время схваток, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5 Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей;
- определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в начале и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончании обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по рукопашному бою.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Таблица 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы углубленного уровня

Таблица 17

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для младшего возраста	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для подростков и юношей		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для кадетов и юниоров		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Развиваемые физ. качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Теоретический тест проводится в виде собеседования (вопрос-ответ)

Теоретический тест для базового уровня

- 1 Понятие «Физическая культура».
- 2 Физическая культура как составная часть общей культуры.
- 3 Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- 4 Основные сведения о спортивной квалификации.
- 5 История развития рукопашного боя.
- 6 Достижения рукопашников в России и на мировой арене.
- 7 Спортивно-этическое воспитание.
- 8 Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
- 9 Понятие о гигиене и санитарии.
- 10 Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
- 11 Пищевые отравления и их профилактика.
- 12 Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- 13 Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- 14 Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований
- 15 Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- 16 Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика развития силовых способностей.
- 17 Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).
- 18 Гибкость и её развитие.
- 19 Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления координации. Методика развития координации.
- 20 Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки

Теоретический тест для Углубленного уровня

1. Спортивные разряды и звания.
2. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
3. Спортивные сооружения для занятий и их состояние.
4. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских сборных.

5. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
6. Восстановительные мероприятия в спорте.
7. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
8. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
9. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.
10. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
11. Понятие о процессе спортивной подготовки.
12. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
13. Формы организации спортивной тренировки.
14. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
15. Использование технических средств и тренажерных устройств.
16. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.
17. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры.
18. Положение о проведении соревнований по рукопашному бою.
Индикаторы контроля за эффективностью деятельности спортивной школы:
На базовом уровне подготовки:
 1. Стабильность состава обучающихся.
 2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
 3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
На углубленном уровне:
 1. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсмена.
 2. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.
 3. Уровень освоения объемов тренировочных, соревновательных нагрузок, предусмотренных программой по избранному виду спорта.
 4. Результаты участия в спортивных соревнованиях.

6 Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (татами, гимнастические стенки, гимнастические коврики, тренажеры);
- спортивный инвентарь (волейбольные, футбольные, набивные мячи, скакалки, эспандеры);
- мешки, макивары, лапы, жилеты, эспандеры, скакалки, динамическая лестница, шведская стенка, свободные веса (гантели, грифы, штанги)

7 Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки / В.А. Барташ. – М.: ЛитРес, 2014. – 305 с.
2. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 165 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 30 с.
4. Гаськов, А. В. Планирования и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: БГУ, 2013. – 134 с.
5. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: ФиС, 2013. – 135 с.
6. Дементьев, В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо / В.Л.Дементьев. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 210 с.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М.: Советский спорт, 2013. – 20 с.
8. Жоров, П.А. Психология спортивной деятельности. – Казань, 2013. –216 с.
9. Калмыков, С. В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С. В. Калмыков. — Улан-Удэ, 2014. — 84 с.
10. Колобкова, Э.А. Нравственный аспект проблем спорта // Спорта современном обществе. — М., 2008. – 290 с.
11. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой / Под. ред. Е. А. Грозина. –Л.: ЛНИИФК, 2014. – 125 с.
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я.Корх. – М.: Терра-Спорт, 2016.– 118 с.
13. Лисовский, А.Ф. Тренировочный процесс и оценка его эффективности / А.Ф. Лисовский : Учеб. пособие. – Малаховка, 2016. – 90 с.
14. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 156 с.

Электронные ресурсы

1. Волгоградский государственный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования – Режим доступа: <http://pedsovet.org>
2. ЕВСК – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
4. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/ministry>
5. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru/>
6. Официальный интернет-портал Правительства РФ – Режим доступа: www.government.ru
7. Официальный ресурс Приоритетного национального проекта «Образование» – Режим доступа: <http://www.rost.ru>
8. Официальный сайт Всероссийского объединения представителей спортивных школ – Режим доступа: <http://rossportschool.ru>
9. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа:

10. Официальный сайт Федерального агентства по образованию – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>
11. Официальный федеральный портал «Российское образование»– Режим доступа: <http://www.edu.ru>
12. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) – Режим доступа: <http://main.sportedu.ru>
13. Спортивный портал Челябинска – Режим доступа: <http://www.74sport.ru/>
14. Учительский портал – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>