

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»
Миасского городского округа
г. Миасс, Челябинская обл. ул. Ак. Павлова, 32

Утверждаю
Директор
МБУ ДО «СШОР №2» МГО



А.А. Селиверстов

2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
РУКОПАШНЫЙ БОЙ
(для детей и для взрослых)**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года

Учебно-тренировочный этап (УТГ) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного

мастерства (ССМ) – без ограничений

Высшее спортивное мастерство (ВСМ) – без ограничений

Составитель:
Заместитель директора по УВР
Кудашкина С.Н.

г. Миасс
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.	продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	
2.	соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	
3.	планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «рукопашный бой»	
4.	режимы тренировочной работы	
5.	медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	3
6.	предельные тренировочные нагрузки	3
7.	минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	2
8.	требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	4
9.	требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	7
10.	объем индивидуальной спортивной подготовки	7
11.	структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	9

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.	рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	3
2.	рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	5
3.	рекомендации по планированию спортивных результатов	5
4.	требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля	8
5.	программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	4
6.	рекомендации по организации психологической подготовки	9
7.	планы применения восстановительных средств	9
8.	планы антидопинговых мероприятий	2

9.	ланы инструкторской и судейской практики	4
.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	5
1.	конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «рукопашный бой»	5
2.	требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	7
3.	виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	9
4.	комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	2
.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 27 ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023), Изменения в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. Приказом Министерства спорта РФ «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 985» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013г. № 1008, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по рукопашному бою в период спортивной подготовки и прохождения подготовки на этапах начальной подготовки, на тренировочных этапах (в период начальной специализации и период углублённой специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в соответствии с Федеральными государственными требованиями к спортивным программам по виду спорта рукопашный бой.

В данной программе представлены планы построения системы многолетней спортивной подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, ставится задача привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки спортсменов – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Подготовка спортивного резерва по виду спорта рукопашный, строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства спортсменов. Её использование даёт возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально-волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно влияет на выступления спортсменов на соревнованиях.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные

рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки боксёров.

Структура программы предусматривает цели, задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по этапам спортивной подготовки, средства и формы подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.
- углублённый медицинский контроль

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла учебно- тренировочного занятия.

Расписание учебно- тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера - преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объёма учебно-тренировочных часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки и годов спортивной подготовки, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные, промежуточные и переводные нормативы по этапам спортивной подготовки и года спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Рукопашный бой — это универсальный прикладной вид российского единоборства, основанный на лучших боевых традициях русского воинского ремесла, реальном боевом опыте, синтезе спортивных, боевых тактико-технических действий, различных стилей и направлений международного боевого искусства. В поединке по рукопашному бою разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Удары в рукопашном бою наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Разрешенные области для нанесения ударов: а) голова; б) шея (кроме горла); в) туловище выше пояса. Разрешенной считается техника нанесения удара пястно-фаланговой частью кулака в перчатке, а также техника нанесения ударов стопой ноги, не относящихся к числу запрещенных.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Спортсмены, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любом этапе.

Программа составлена на основе нормативных документов министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение спортсменов.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов и судей по рукопашный бой
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

- Теоретическую,
- Техничко-тактическую,
- Общефизическую,
- Специальную физическую,
- Психологическую,
- Соревновательную.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

СШ создает необходимые условия спортсменам для освоения образовательных программ в сочетании со спортивной подготовкой и реализует программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по следующим этапам:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап – 5 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: от 10.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки – 10 лет. Количество спортсменов в группах начальной подготовки – от 12 человек.

Группы на тренировочном этапе комплектуются из числа одаренных и способных детей и подростков, выполнивших нормативы по общей и специальной подготовке этапа начальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап – 12 лет. Количество спортсменов тренировочных в группах от 10 человек.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Минимальный возраст зачисления на этап –

16 лет. Количество спортсменов в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства от 4 человек.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в группах на этапе спортивного совершенствования: – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие – совершенствование техники избранного вида спорта – постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок – воспитание специальной выносливости, возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта, развитие физических качеств – повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение тактическими действиями в процессе соревнований, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Минимальный возраст зачисления на данный этап – 17 лет. Количество спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства от 2 человек.

Основные задачи для бойцов, занимающихся в школе высшего спортивного мастерства - это дальнейшее совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта, индивидуального мастерства

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) Преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов.
- 2) Постепенный рост объема нагрузок общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки.
- 3) Непрерывное совершенствование технической и тактической подготовки.
- 4) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
- 5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов. Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка.

Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

1.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации, ТЭ(СС) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений по продолжительности;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений по продолжительности;

Возраст для зачисления и количество занимающихся в группах на этапах подготовки указано в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления и количественный состав групп

этап, период подготовки	минимальный возраст зачисления, лет	число спортсменов в группе, человек
этап начальной подготовки	9	2
тренировочный этап (спортивная специализация)	12	10
этап совершенствования спортивного мастерства	15	
этап высшего спортивного мастерства	17	

Продолжительность тренировочных занятий в зависимости от этапа подготовки составляет:

- группы этапа начальной подготовки – 6-8 часов в неделю;
- группы тренировочного этапа (период спортивной специализации) – 12-16 часов в неделю;
- группы этапа совершенствования спортивного мастерства – 24 часов в неделю;
- группы этапа высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю.

На этапе начальной подготовки продолжительность одного занятия не может превышать двух часов, в выходные и каникулярные дни – 3 часа. Продолжительность одного занятия в группах тренировочного этапа не может превышать трёх часов, в группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырёх часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх часов.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

Перевод спортсменов (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной

физической подготовки, и выполнения соответствующего спортивного разряда. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах. Перевод по годам подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

Таблица 2

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	П		Э(СС)		СМ	СМ
	до года	выше года	до двух лет	выше двух лет		
общая физическая подготовка (%)	0-65	4-58	5-48	8-34	6-40	0-38
специальная физическая	1-23	8-23	0-23	5-28	5-28	1-22
техническая подготовка (%)	1-23	1-28	5-30	4-37	8-34	8-35
теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	4	3	5	4	3	3
соревнования, инструкторская и судейская практика (%)		2	6	7	8	9

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	П		СС		СМ	СМ
	до года	выше года	до двух лет	выше двух лет		
контрольные						
тборочные						

сновные						
---------	--	--	--	--	--	--

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие этапы подготовки и увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (на этапе высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по рукопашный бой)

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.4.

Режимы тренировочной работы

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по рукопашному бою в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план тренировок на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий ;
- комплектование спортивных групп на год ;
- расписание занятий (для всех спортивных групп) ;
- годовой график распределения материала) ;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ/ВСМ) ;

- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп) ;По
- учету:
- журнал учета групповых занятий (для всех этапов спортивных групп) ;
- протоколы соревнований (для всех этапов спортивных групп).

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (УМО) перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые областным лечебно физкультурным диспансером на договорной основе со СШ.

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов. УМО включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи.

Обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов.

К занятиям рукопашным боем допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Цель УМО - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка

(СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием бойцов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30с,с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

В таблице 4 отражены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

В таблице 5 указана направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

В таблице 6 отражена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Вид подготовки	НП		Т(СС)		СМ	СМ
	До года	Выше года	До двух лет	Выше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	24	24
Общее количество часов в год:	312	468	624	936	1248	1248

Таблица 5

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. Выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P₁), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P₂) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P₃). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) 200] / 10$.

Таблица 7

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Довольно хорошо	3-6
Довлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

1.7.**Объем соревновательной деятельности в рукопашном бою**

Для качественного развития соревновательных навыков у спортсменов, были разработаны минимальные критерии в годичном цикле (таблица №3). Объем соревновательной деятельности, роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности тренировочного процесса.

На последующих этапах многолетней подготовки в рукопашном бою количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные, основные соревнования, количество и роль которых достигают максимума на заключительных этапах многолетнего спортивного пути.

В системе спортивной подготовки, согласно ФССП, выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные соревнования; 3) основные соревнования.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсмена. В них контролируется эффективность прошедшего периода подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

3. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных и главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, позволяющее попасть в состав участников основных или главных соревнований.

4. Основные соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревновательную практику, необходимо руководствоваться следующими положениями:

- во-первых, соревнования по направленности и степени трудности должны строго соответствовать задачам и особенностям этапа подготовки;
- во-вторых, привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он способен решить поставленные тренером задачи;
- в-третьих, надо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы оно способствовало наибольшей эффективности процесса подготовки спортсмена и полной реализации его возможностей в главных соревнованиях;
- в-четвертых, программа соревнований, состав их участников должны обеспечивать жесткую конкуренцию и полную мобилизацию функциональных резервов спортсмена.

Соревновательная нагрузка в группах на этапе начальной подготовки носит игровой характер. Необходимо создать интерес у занимающихся.

С последующими годами возрастает соревновательная нагрузка, так в группе на этапе начальной подготовки второго года (НП-2), проводится не менее 2 муниципальных или внутриклубных соревнований. Основной задачей в этот

тренировочный период жизни спортсмена, укрепить интерес к виду спорта, на практике применить заранее изученные технические и тактические действия.

В группах на этапе спортивной специализации (Т(СС), всех годов, основной задачей уже являются проход через отборочные соревнования на главные и основные старты своей возрастной группы. Целью является отбор в сборную команду области на основное первенство России, а от туда уже попадание и в сборную команду страны.

Следующие этапы спортивной подготовки: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, требуют от спортсменов максимальной самоотдачи на соревнованиях, представлять свою страну и регион на всех крупных соревнованиях, участвовать в международных турнирах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 8

спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	наименование	единица измерения	количество изделий
оборудование, спортивный инвентарь			
	груша боксерская	тук	
	перчатки боксерские	пар	
	перчатки малые, средние и большие	комплект	
	перчатки-ракетки	тук	
	пешок боксерский	тук	
	ковровые покрытия татами	комплект	
	подушка настенная боксерская	тук	
	весы до 150 кг	тук	
	перчатки переменной массы от 1 до 6 кг	пар	

10.	яри 16 кг, 24 кг, 32 кг	ар	
11.	онг боксерский	тук	
12.	еркало (3х1,5 м)	тук	
13.	анат для лазанья	тук	
14.	анекены тренировочные для борьбы (разного веса)	тук)
15.	ат гимнастический	тук	
16.	яч баскетбольный	тук	
17.	яч волейбольный	тук	
18.	яч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	тук)
19.	яч футбольный	тук	
20.	асос для накачивания мячей с иглами	омплект	
21.	ерекладина гимнастическая переменной ысоты (универсальная)	тук	
22.	екундомер электронный	тук	
23.	какалка гимнастическая	тук)
24.	камейка гимнастическая	тук	
25.	тенка гимнастическая	тук	
26.	абло информационное электронное	омплект	
27.	рна-плевательница	тук	

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	наименование	единица измерения	количество изделий
Спортивная экипировка			
	остюм рукопашного боя	омплект	б
	ерчатки боксерские	ар	б
	ерчатки боксерские снарядные	ар	б
	ерчатки рукопашного боя красного и синего цвета	омплект	б
	ротектор-бандаж для паха	тук	б
	ротектор-бандаж для груди	тук	б
	Глем боксерский	тук	б
	уты красного и синего цвета	омплект	б
	ластичные бинты для рук	тук	б

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	наименование спортивной экипировки спортивного	единица измерения	расчетная единица	шапы спортивной подготовки

	пользования			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации и)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				пол- (лет)	рок (спл. (ет)	пол- (лет)	рок (спл. (ет)	пол- (лет)	рок (спл. (ет)	пол- (лет)	рок (спл. (ет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Боксерский частичный бинт для рук	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
2	Борцовки с мягкой подошвой	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Защитные накладки на ноги красного и синего цвета	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	апа (зубной протектор)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Костюм тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6	Костюм спортивный зимний	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7	Костюм спортивный летний	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Костюм для рукопашного боя	комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Кроссовки	пар	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
10	Перчатки боксерские	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Перчатки боксерские парадные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
13	Протектор на обувь женский	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Протектор-бандаж для паха	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Сандалии	пар	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

	(шлепанцы)		нимающегося									
16	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	1
17	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	1
18	Платье боксерский ор и синего цвета	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
19	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Требования к количественному и качественному составу групп на всех этапах подготовки

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка в СШ - это группы этапа начальной подготовки, группы тренировочного этапа, группы этапа спортивного совершенствования и группы этапа высшего спортивного мастерства.

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки – 10 лет. Количество спортсменов в группах этапа начальной подготовки от 12 человек.

Группы тренировочного этапа комплектуются из числа одаренных и способных детей и подростков, выполнивших нормативы по общей и специальной подготовке этапа начальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап – 12 лет. Количество спортсменов в группах тренировочного этапа от 10 человек.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Группа этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта России. Минимальный возраст зачисления на этап – 16 лет. Количество спортсменов в группах этапа совершенствования спортивного мастерства от 4 человек.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Минимальный возраст зачисления на этап – 17 лет. Количество спортсменов в группах этапа совершенствования спортивного мастерства от 2 человек.

Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из принципов системы подготовки спортсменов. Тренер должен по возможности учитывать индивидуальные способности при разработке тренировочных программ, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства

темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочных группах на этапе спортивной специализации тренер может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах на этапе спортивного совершенствования и на этапе ВСМ вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преэминентность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно оздоровительной и начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет отработка техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к отработке двигательных действий позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы рукопашный бой.

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самоотраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических

знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосеasonных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. В втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий

мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных

соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основными формами тренировочной работы по рукопашному бою являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой бойцов требуется стандартный спортивный зал с закрытыми радиаторами отопительной системы. Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие, соответствующее общепринятому стандарту.

Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках бойцы были в специальной спортивной форме.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером. При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности, занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение. Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды тренировочного сезона, и в особенности в подготовительном и переходном.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей

разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить бойцов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления бойцов. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

При организации работы по рукопашному бою в СШ необходимо иметь следующие документы: программу, тренировочный план, годовой график распределения материала, расписание занятий. Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие положения. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях рукопашным боем

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;

- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особу усилий;
 - При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
 - Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
 - Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).
- Запрещается: Без разрешения тренера: входить в зал, вести борьбу в стойке и партере, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

ношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой

Раздел нормативы по этапам подготовки	НП		Т(СС)		СМ	СМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Выше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Общее количество часов в год:	312	468	624	936	1456	1664

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

ли соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		СМ	СМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	5	6	
Тренировочные	-	1	1	2	2	
Соревновательные	-	1	1	2	3	

2.3.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

При написании Программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как интегральный процесс целостного совершенствования всех сторон спортивной подготовленности, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го юношеских спортивных разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в

каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

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

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Тренерский контроль.

Тренируя спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- *уровень технической подготовленности*, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах;
- *уровень физической подготовленности*, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- *уровень моральной и психологической подготовленности*, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
способность переносить тренировочные нагрузки;
быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие – лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Сведения о врачебном контроле даны в следующем разделе.

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- *тренерские наблюдения*, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- *сбор мнений* (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить воспитанников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

- *тестирование*, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр должны быть обязательно.

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные тренерского, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи

спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль

Уровень результатов ведущих спортсменов в рукопашном бое необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных мероприятий и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных мероприятий;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и

оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

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

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером – укрепление здоровья юного спортсмена (подростка).

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие борцы должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно.

Необходим постоянный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

В тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

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

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена

Уровень тренированности в практике биохимического контроля за функциональным состоянием спортсмена оценивается по изменению концентрации лактата в крови при выполнении стандартной либо предельной физической нагрузки для данного контингента спортсменов. О более высоком уровне тренированности свидетельствуют меньшее накопление лактата (по сравнению с нетренированными) при выполнении стандартной нагрузки, что связано с увеличением доли аэробных механизмов в энергообеспечении этой работы;

- большее накопление молочной кислоты при выполнении предельной работы, что связано с увеличением емкости гликолитического механизма энергообеспечения;
- повышение ПАНО (мощность работы, при которой резко возрастает уровень лактата в крови) у тренированных лиц по сравнению с нетренированными;
- более длительная работа на уровне ПАНО;
- меньшее увеличение содержания лактата в крови при возрастании мощности работы, что объясняется совершенствованием анаэробных процессов и экономичностью энергозатрат организма;