

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУДО  
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154

\_\_\_\_\_ А.П. Николаев

Рассмотрена на педагогическом  
совете (протокол заседания педсовета  
от 30.08.2017 №1)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта рукопашный бой  
для группы начальной подготовки  
первого года обучения**

Срок реализации – 1 год

Авторы:

Тренер – преподаватель отделения  
рукопашного боя: Широва И.С.,  
Рязанов С.А.

Тамбов  
2017

## Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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

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

Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1062 от 24.12.2014 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой», Положением о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.

В программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (СС).

На каждом этапе спортивной подготовки по рукопашному бою выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

### **Нормативная часть**

#### **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**

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по рукопашному бою и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года.

*На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься рукопашным боем. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.*

#### **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**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12

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

Раздел спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	До года
Общая физическая подготовка (%)	50-65

Специальная физическая подготовка (%)	21-23
Техническая подготовка (%)	21-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-

### **Режим тренировочной работы**

С учётом специфики вида спорта «Рукопашный бой» определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму интенсивных тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчёта 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

#### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по рукопашному бою, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии

медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

### *Возрастные требования*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группах на этапах спортивной подготовки осуществляется с учётом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по рукопашному бою.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполнившие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

### *Психофизические требования*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В тоже время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями, он должен стараться продемонстрировать состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других действует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; важную роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

### **Предельные тренировочные нагрузки**

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдёт истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	До года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156-208

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская	штук	2
2.	Лапы боксерские	пар	4
3.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
4.	Лапы ракетки	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	4
6.	Напольное покрытие татами	комплект	1
7.	Подушка настенная боксерская	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
8.	Весы до 150кг.	штук	2
9.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг.	пар	8
10.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг.	пар	3
11.	Гонг боксерский	штук	2
12.	Зеркало 3x1,5 м	штук	2
13.	Канат для лазанья	штук	3
14.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	8
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол от 1 до 5 кг.)	штук	10
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	1
21.	Перекладина гимнастическая переменной	штук	1

	высоты		
22.	Секундомер электронный	штук	4
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	4
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Табло информационное электронное	комплект	2
27.	Урна-плевательница	штук	2

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
1.	Костюм рукопашного боя	комплект	16
2.	Перчатки боксёрские	пар	16
3.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	16
4.	Перчатки рукопашного боя красные и синие	комплект	16
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	16
6.	Протектор-бандаж для груди	штук	16
7.	Шлем боксёрский	штук	16
8.	Футы красного и синего цвета	комплект	16
9.	Эластичные бинты для рук	штук	16

Соревновательная спортивная форма и индивидуальные средства защиты также определяются правилами соревнований по рукопашному бою.

### **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утверждённым в организации порядком.

При формировании количественного состава групп учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.



### Количественный состав групп

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе
		Min в соответствии с требованиями ФССП
Начальной подготовки	1 год	12

### Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-

### Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

### Организационно-методические указания и требования к технике безопасности при реализации программы спортивной подготовки по рукопашному бою

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня.

Содержание работы со спортсменами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными возможностями и особенностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Её средствами являются приёмы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения либо могут взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

### **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела**

Ростово-весовые показатели, физические качества	Возраст, лет		
	10	11	12
Рост			+
Масса тела			+
Сила			
Быстрота	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+		
Анаэробные возможности			
Гибкость	+		+
Координационные способности	+	+	+
Равновесие	+	+	+

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех*

занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

*Требования к спортсменам* в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях рукопашным боем:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

## Распределение тренировочных часов по годам обучения

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки, год
		1
1	Общая физическая подготовка	172
2	Специальная физическая подготовка	64
3	Техническая подготовка	64
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
5	Инструкторская и судейская практика	-
6	Участие в соревнованиях	-
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>

### Примерное распределение тренировочных часов для этапа начальной подготовки 1 года

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
		1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	14	15	15	15	14	
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	4	5	<b>64</b>
3	Техническая подготовка	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	4	5	<b>64</b>
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
	<b>Всего часов в год</b>													<b>312</b>

Вид контроля по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки 1 года – контрольные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

## **Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за

состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсменов на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление её с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование;
- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

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

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью.

Самоконтроль даёт информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердить в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определённых показателях.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.)

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;

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

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, психологическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.



В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Спортивная подготовка как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учёта психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в выбранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- через организацию внимания в предсоревновательный период соревновательной деятельности;
- через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;
- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими

тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

## **Программный материал для практических занятий по этапам подготовки**

### **Этап начальной подготовки. 1-й год обучения (10 лет)**

#### Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях рукопашным боем.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Значение и основные правила закаливания.

Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Соревнования по рукопашному бою, проводимые в России.

#### Специальная физическая подготовка

##### *Силовые упражнения*

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

##### *Скоростные упражнения*

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

##### *Упражнения, повышающие выносливость*

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

##### *Упражнения, повышающие ловкость*

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

##### *Упражнения, повышающие гибкость*

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по

одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

## **Рукопашный бой**

### Основы техники и тактики

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение**. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

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

### *Практический материал*

Элементарные технические действия. Стойка: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо - вперед, влево - вперед, назад, вправо - назад, влево - назад, влево—вправо.

**Самостраховка:** на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной. Падения вперед, назад, влево, вправо.

*Начальные технические действия*

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи.

*Подготовка к броскам*

Нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу;

Нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу;

Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо – вперед, влево – назад, вправо – назад, влево – вперед.

Подходы к броскам.

*Основные технические действия*

**Броски:**

1. Боковая подсечка.
2. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
3. Бросок через голову с подбивом голенью.
4. Боковая подножка с падением.
5. Бросок через бедро.
6. Выведение из равновесия рывком.

**Партер:**

1. Удержания сбоку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
7. Болевой прием на локтевой сустав.
8. Удушающий предплечьем сзади.

*Одиночные прямые удары руками и ногами*

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

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

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

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

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

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

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

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

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика: Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа —девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка из арсенала рукопашного боя:

*Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

*Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны,

слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

*Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

*Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплекса 6 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

*Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.

Средства других видов деятельности:

*Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

*Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

*Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

*Для воспитания смелости.* Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

*Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

### **Система контроля и зачетные требования**

#### **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой**

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

Условные обозначения:  
3 – значительное влияние;  
2 – среднее влияние;  
1 – незначительное влияние.

Под **скоростными способностями** спортсмена понимаются комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

**Мышечная сила** – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

**Мышечная выносливость** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения её эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;



- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Ловкость** – сложное комплексное двигательное качество уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Комплексы контрольных упражнений представлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по рукопашному бою.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 16 с)	(не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Подъём туловища лёжа (не менее 15 раз)	Подъём туловища (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

### **Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки**

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

### **Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. периодическая проверка

проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями МАУДО ДЮСШ №6 в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приёмов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающегося.

**Оценка физической подготовленности** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщённые понятия.

**Оценка технической подготовленности** – количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

**Оценка технической подготовленности** – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

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

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

*Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП* включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги

параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

*Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке* включает:

- 8 бросков «прогибом» в сек.
- забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.
- подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

#### Общая физическая и специально физическая подготовка

№ пп	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Результат (юноши)	Результат (девушки)
1	Быстрота	Бег 30 м	10	5,6	6,2
			11	5,3	5,9
			12-16	5,0	5,6
			17	4,8	5,6
		Бег 100 м	16	14	15
			17	12,5	14
2	Координация	Челночный бег 3x10 м	10	16	16
			11	14	14,5

			12	13	13,5
3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10-11	10	8
			12-16	12	10
		Бег 1000 м (юноши), 800 м (девушки)	16	3,0	3,0
		Бег 1000 м	17	2,45	3,0
4	Сила	Подтягивание на перекладине	10-12	5	2
			11	7	5
			12	10	8
			13	12	8
			14-15	14	9
			16	15	10
			17	20	10
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	15	8
			11	16	9
			12	17	10
			13	18	10
			14-15	19	11
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с	16-17	20	12
		Подъем туловища в положении лежа	10	15	13
			11	16	14
			12	17	15
			13	18	15
			14-15	19	15
		Подъем туловища в положении лежа за 30 с	16	20	15
			17	22	16
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	10	120	110
			11	125	112
			12	130	115
			13	140	120
			14	150	130
			15	160	140
			16	170	150
			17	200	170

#### Технико-тактическая подготовка

6	Сила	8 бросков «прогибом» сек.	10	-	-
			11	-	-
			12	-	-
			13	24,7	28,7
			14	23,7	27,7
			15	22,7	26,7
			16	22,5	26,5

			17	22,0	26,0
7	Быстрота	Забегания на борцовском мосту (педагогическая оценка)	10-17	3-5	3-5
8	Ловкость	Подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка)	10-17	3-5	3-5
9	Спортивный разряд		16	КМС	
			17	МС России, МС России международного класса	

### **Методические указания по организации тестирования и медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учётом принципа «Не навреди!»;
- решение серии эстетических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ « О Порядке организации медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» от 01.03.2016 № 134н.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травме;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения РФ « О Порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» от 01.03.2016 № 134н).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами, установлены локальными нормативными актами организации.



## Информационное обеспечение программы

### Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР».- М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Борисов К.А. Практика рукопашного боя. - М.: РИПОЛ классик, 2004 г.- 158 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
10. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации. - М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
12. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. - М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003. – 258 с.
13. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
15. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с.
16. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.

### Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся

ДЮСШ №6.

#### Интернет-ресурсы

<http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя

<http://www.frbtamb.ru/> - Тамбовская федерация рукопашного боя

<http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя