

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол педагогического совета
№ 3 от «30» августа 2017г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 9 города Орла»
Г.В. Малахов
«30» 08 2017г.



Предпрофессиональная программа дополнительного образования по рукопашному бою

Возраст обучающихся с 7 до 18 лет
(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)
нормативный срок реализации 8 лет
год составления 2014г

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Составили:
Методисты ДЮСШ №9
Латышева Лидия Николаевна
Орехова Анна Юрьевна
Тренера-преподаватели по
рукопашному бою
Большев Александр Викторович
Кузнецов Михаил Борисович
Тодрик Вадим Николаевич

Пояснительная записка

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам » от 12.09.2013г, №730.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 10-18 лет. Спортивная секция «Рукопашный бой» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ Рукопашного боя, овладения двигательной культурой Рукопашного боя, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель: - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Рукопашным боем могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой.

Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение

определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для группы 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 105 часов в год.

Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности студентов и внести соответствующие коррективы.

Группа СОГ (спортивно-оздоровительная). Возраст 6-17 лет.

Цель - выработка и развитие устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие физических качеств.
3. Воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
4. Спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников.
5. Развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.

Направленность образовательной программы СОГ - заключается в создании условий для работы и решения проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими заниматься рукопашным боем необходимы следующие условия:

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя.
- Наличие материально-технической базы.

Тренеру-преподавателю в процессе работы с группой СОГ особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:

- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Возможные вредные привычки (употребление наркотиков, алкоголя и табака.)
- Антисоциальные ценности в группах общения подростков.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях.
- Неопределенность в выборе жизненных целей.
- Материальные проблемы в семье (отсюда нехватка средств на питание, проезд, экипировку).
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Отсутствие элементарной теоретички по аэробике и питанию.
- Искаженное представление о единоборствах и их целях.
- Социальная незаинтересованность.

Наиболее действенным фактором образования остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательное процесс имеет двусторонний характер; каждому действию педагога соответствует определенная деятельность учеников. Педагоги специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Функция учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс также невозможен без поддержания учителем интереса, любознательности и положительного эмоционального настроя учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, порицания, и коррекция. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя и процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающихся. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное

развитие учащихся. Все содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включается все более отдаленные от конкретных и сугубо личных для учеников ситуаций и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся все менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкуса.

Педагогическая целесообразность СОГ заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдаленные цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на все его протяжении.

Группа НП (начальной подготовки). Возраст 9-13 лет.

Цель - оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие психофизических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных способностей.
3. Воспитание в личности волевых и моральных качеств.
4. Привыкание понятия «регулярность» в занятиях спортом и здоровом образе жизни.
5. Изучение базовой техники рукопашного боя.

При работе с группой НП необходимы следующие условия:

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя.
- Наличие более оснащенной материально-технической базы.

Воспитанники подростки, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанников и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

- Кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в среде подросткового общения.
- Как правило силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
- Осознание необходимости соревновательного процесса как неотъемлемой части спортивных достижений.
- Необходимость выработки психологии победителя.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Участие в соревнованиях и психологическая подготовка к ним.
- Высокие требования к тренировочному процессу.
- Недостаточный медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся в связи повышенного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное проведение бесед перед тренировкой с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выдвигается дополнительная информация о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученная информация анализируется для коррекции программы по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается помощь и содействие. Выяснение причин пропусков занятий и наказание в виде порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем. Обязательное посещение всех тренировок дает возможность целенаправленно использовать специальные и общие приемы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создается прочный фундамент физического и технического развития спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагается максимум усилий. Развиваются важнейшие специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на татами, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке.

исполнительность, внимательность, умение закладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечается и поощряется стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям необходимым для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для постановки удара, комбинации или тактических действий нужно набрать порядка десяти тысяч повторений. Для осуществления самоконтроля за исполнением изучаемого материала спортсмен ведет дневник. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводятся примеры спортсменов добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. До сознания спортсмена доводится информация психологических состояний организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Проводятся приемы психорегуляции организма которые в свою очередь отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам рекомендуется применять приемы психорегуляции в различных жизненных ситуациях.

Группа УТ (учебно-тренировочная).
Возраст 12-17 лет.

Цель - направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Развитие психомоторных качеств.

Данная возрастная категория отличается быстрым ростом костной ткани, значительно опережающая соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири, эластичные бинты. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные и силовые качества. Из-за анатомических изменений происходящих в организме начинает меняться форма, динамика и техника движений. У детей появляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста, который часто называют периодом роста и созревания. Это время в течение которого из ребенка формируется биологически и психологически зрелая личность. Данный период обычно длится от 11-12 до 17-18 лет. Время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к действию. Время созревания - это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими.

Существуют основные причины возникновения конфликтов:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий - не самоцель. Главное - личность атлета.

Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учетом следующих проблем:

1. Организация здорового психологического климата в спортивном коллективе.
2. Определение основных направлений деятельности: учеба или спорт.
3. Воспитание самодисциплины.
4. Выработка психологии победителя.
5. Развитие устойчивой мотивации к участию в соревнованиях, не бояться их,

сопереживать за команду, в которой выступаешь и делаешь все, чтобы ты гордился за команду а команда за тебе.

6. Изучение причин побед и поражений.

7. Воспитание характера в преодолении психологического барьера при увеличении тренировочных нагрузок.

8. Воспитание психологической уверенности в себе и своих возможностях.

9. В процессе работы всегда давать понять ученикам что они на виду.

10. Определение степени одаренности спортсменов.

II. Оказание всевозможной помощи в проблемах быта, спорта, учебы.

Созданный спортивной коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растет уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растет уровень результатов и качества личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки адаптируются с учетом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. Тренер в свою очередь должен видеть эту разницу. Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растет объем, интенсивность, сложность тренировочных занятий.

Тренер постоянно выражает уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительная источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечается значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию, принимать самостоятельное решение и бороться за воплощение идеи в действие. Воспитанники научатся трудиться в спортивной секции, благодаря умению учиться способны правильно распределить свой досуг.

Для молодой личности этого периода жизни характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическим, половым, социальным, климатическим и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их воздействием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов, яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь. Однако, это показатель одного из элементов биологического созревания. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов; легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

Группа СС (спортивного совершенствования).

Возраст 17-22 года.

Цель - оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовки.
4. Совершенствование морально-волевых качеств.
5. Развитие интеллектуальных качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Тренер-преподаватель в работе с данной группой будет решать проблемы специфического характера. Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определенный отпечаток на его поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникшие на четвертом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники
2. Возможно завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдение режима дня.
5. Организация и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объем выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера-преподавателя в ходе текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высшего класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов - это вечное соревнование: кто сильнее, терпеливее, техничнее. И в этом соперничестве участвуют не только спортсмены, но и их наставники. В случае если принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Отличительные особенности данной программы.

— Рукопашный бой приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, совершенствует физически, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Ориентированный, подход по освоению материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентации. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков рукопашного боя.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально- активные формы деятельности, а именно в рукопашный бой.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение рукопашному бою.

— Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техники рукопашного боя;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умение самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по рукопашному бою;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по рукопашному бою

В основе обучения рукопашного боя лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития - непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база совершенствования спортсменов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы рукопашного боя, пользуется наглядными пособиями, присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Системность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой рукопашного боя. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип последовательности - переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар в стойке, переход к удару в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным наращиванием максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и практического материала. Ранее пройденный материал должен быть усвоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятия, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики рукопашного боя. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает некуство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной - старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образовательной программы отвечает целям и потребностям учащихся.

Содержание программ по рукопашному бою основана на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к восприятию материала, его запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способности, двигательных и координационных качеств.

Эффективность тренеро-преподавательской работы во многом зависит от учебных планов и программ.

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена-итого комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Главной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера последовательно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этом этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании правильного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего

нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять фактами из конкретных данных, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступка и действия юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена не должны основываться на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления волевыми для его состояния трудностей.

Спортивной коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листовок, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом,
- формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся:

- беседы,
- убеждения,
- педагогическое внушение,
- методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей

(ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Физические качества состоят из двигательных и координационных.

К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость.

К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка - это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества - это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности.

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени - быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы - выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических, физиологических и биологических наук, позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств - важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

Программа состоит из трех частей:

Введение, где описана актуальность программы. Приведены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов, величину теоретических и физических почасовых нагрузок. Определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Подробно описаны схемы проведения мониторинга в группах СО. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

1. Нормативная часть образовательной программы.

Таблица 1

Заполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по рукопашному бою

- Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
Группа СО					
1 год	6-17	6	312	15-20 человек	Без разряда
Группа НП					
1 год	9-10	6	312	15 человек	Без разряда
2 год	10-11	9	468	15 человек	70%-без разряда, 30%-III юношеский
3 год	11-12	9	468	15 человек	50%-без разряда, 50%-III юношеский
Группа УТ					
1 год	12-13	8	624	12 человек	70%-III юношеский, 30%-II юнош.
2 год	13-14	10	624	12-15 человек	80%-II юношеский, 20%-I юнош.
3 год	14-15	12	936	10-12 человек	50%-II юношеский, 50%-I юнош.
4 год	15-16	14	936	10 человек	80%-I юношеский, 20%-III взрослый
5 год	16-17	18	936	8-10 человек	50%-II взрослый, 50%-III взрослый
Группа СС					
1 год	14-18	22	1248	6-10 человек	80%-I взрослый, 20%- КМС
2 год	16-20	24	1456	6-8 человек	50%-I взрослый, 50%- КМС
3 год	18-24	28	1456	5-8 человек	80%-КМС, 20%-МС

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год. Через год тренировочных занятий в группе СО дети до 17 лет на основании единых контрольных нормативов могут быть зачислены в группу НП или группу УТ. Разница в возрасте детей в группах НП не должна превышать 2 года. В группе УТ возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет. Возможны совмещения групп УТ 1,2,3,4, группы СС 1,2,3 в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера. В часовую нагрузку входит все рабочее время, проведенное с воспитанником на УТЗ, соревнованиях, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
СО	Весь период обучения	6 лет	От 15 человек	6 часов	Выполнение нормативов ОФП
ИП	1 года Свыше 1 года	9 лет	От 15 человек	6 часов 9 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	1 года До 2 лет Свыше 2 лет	12 лет	От 12 человек	12 часов 12 часов 18 часов	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП
СЭ	1 года Свыше 1 года	14 лет	От 6 человек	24 часа 28 часов	КМС Выполнение нормативов СФП, ТПП, спортивных результатов КМС, МС

СО формируются из всех желающих. Время работы на усмотрение тренера-преподавателя.

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	СО		ИП		УТ			СЭ		
	Весь период подготовки	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 1 года	Свыше года	
Общая физическая	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	35%
Специальная физическая	5%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	30%	35%	40%
Технико-тактическая	10%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%

Сочетание средств подготовки в группе высшего спортивного мастерства зависит от количества соревнований и варьируется в зависимости от календарных планов Федерации и текущих планов тренера-преподавателя.

Таблица 4

Тематический учебный план подготовки на год: рукопашный бой.

Группа	теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
СО	17	150	30	20	75	20	-	312
НП-1	17	150	30	20	75	20	-	312
НП-2	17	196	100	25	95	35	-	468
НП-3	17	160	114	30	105	42	-	468
УТ-1	20	280	125	25	125	45	4	624
УТ-2	22	230	130	25	180	30	7	624
УТ-3	22	310	290	25	250	30	9	936
УТ-4	25	280	250	52	290	30	9	936
УТ-5	25	280	250	52	290	30	9	936
СС-1	28	310	300	70	500	30	10	1248
СС-2	30	370	330	76	610	30	10	1456
СС-3	30	360	340	76	620	20	10	1456

Количество часов в группе может меняться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.

Общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов, исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области рукопашного боя.

Часы в таблице указаны с учетом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП- общая физическая подготовка

СФП- специальная физическая подготовка

ШК- школа рукопашного боя

СТТМ- совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ- специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ- необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА- время на судейских семинарах, практические занятия и судейство соревнований.

Таблица 5

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.)

Виды соревнований (ОФП и СФП)	Этапы подготовки											
	СО	НП			УТ			СС				
Контрольные		2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
Отборочные		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Осложненные	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Главные			1	1	1	1	1	1	1	2	2	2

Соревнования в группе СО проводятся пять раз в год по ОФП.

Количество подзавязки в группе ВСМ определяется тренерским советом федерации.

Спортсмены ГЗ выступают в соревнованиях по желанию.

Таблица 6

Тематический учебный план подготовки на год группы СО

№/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
2. ОФП														
2.1	Гибкость	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	4	6	40
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5	Спец.подг.стр.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6	Контрольные нормативы соревнований	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7	Практические задания	23	23	24	25	23	24	25	26	25	24	26	26	295
ВСЕГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Октябрь, январь, апрель - увеличение количества часов за счет катюкул.

Техника, специальные подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий и входят в содержание СФП.

Июль, август - летний спортивно-оздоровительный сбор (21-42 дня).

Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

Таблица 7

Тематический учебный план подготовки на год группы ИП 1 года обучения 67

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
2. ОФП														
2.1	Гибкость	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	6	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	6	40
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
Итого ОФП		19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	Техника, тактика	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	35
5	Спец. подг. упр.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6	Контрольные нормативы соревновательной	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
7	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
ВСЕГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Техника, специальные подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий и входят в содержание СФП.

Июль, август - летний спортивно-оздоровительный сбор (21-42 дни).

Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития.

Таблица 8

Тематический учебный план подготовки на год группы ИП 2 года обучения 51

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1	Теория	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
2. ОФП														
2.1	Гибкость	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	40
2.2	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	40
2.3	Быстрота	8	4	2	3	1	2	3	3	3	1	2	8	55
2.4	Сила	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	30
2.5	Выносливость	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	30
Итого ОФП		21	17	12	19	13	14	15	16	15	13	16	19	195
3	СФП	7	9	6	9	7	7	8	9	8	6	8	6	91
4	Техника, тактика	5	9	6	9	11	9	10	10	11	13	12	12	117
5	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
6	Контрольные нормативы соревновательной	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7	Судейская практика			1		1		1						3
8	Практические занятия	36	39	34	41	36	34	38	39	38	37	39	39	450
ВСЕГО		39	42	35	42	39	36	39	39	39	39	39	39	458

Смотреть пояснение к таблице 7

Таблица 9

Тематический учебный план подготовки на год группы НП 3 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1	Теория	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
2. ОФП														
2.1	Гибкость	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	40
2.2	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	40
2.3	Быстрота	8	4	2	3	1	2	3	3	3	1	2	8	50
2.4	Сила	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	30
2.5	Выносливость	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	30
Итого ОФП		19	13	16	19	13	14	15	15	15	13	16	18	190
3	СФП	7	9	6	9	7	7	8	9	8	6	8	6	90
4	Техника, тактика	7	9	7	9	11	9	10	11	11	13	12	11	120
5	Спецподгрупп.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
6	Контрольные нормативы соревновательной	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7	Судейская практика			1		1		1					2	5
8	Практические занятия	36	39	34	41	36	34	38	39	38	37	39	39	450
ВСЕГО		39	42	36	42	39	36	39	39	39	39	39	39	468

Смотреть приложение к таблице 7

Таблица 10

Тематический учебный план подготовки на год группы УТ 1 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1	Теория	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
2. ОФП														
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.3	Быстрота	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.4	Сила	2	5	3	5	2	5	4	3	3	4	10	10	50
2.5	Выносливость	2	5	2	5	3	4	5	3	4	3	11	9	50
Итого ОФП		14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	104
4	Техника, тактика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
5	Спецподгрупп.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
6	Контрольные нормативы соревновательной	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7	Судейская практика			1		1	1							3
8	Практические занятия	32	31	33	34	32	32	34	34	34	33	35	34	398
ВСЕГО		35	34	35	35	35	34	35	34	35	35	35	34	624

Июль, август - летний спортивно-оздоровительный сбор (21-42 дня).

Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг.

Таблица 17

Тематический учебный план подготовки на год группы СС 3 года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2 ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	8	10	90
2.5	Выносливость	9	8	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	28	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3	ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5	Спец. под. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6	Контрольные нормативы соревнований	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
8	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО		121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

В нормативной части программы особое внимание следует обратить на примерное распределение учебных часов в планах-графиках. На первом этапе группы СО дети участвуют в ежемесячном мониторинге по общей физической подготовке.

После этапа СО занимающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и на основании результатов зачисляются в группы начальной подготовки.

2. Методическая часть учебной программы.

При написании программы многолетней подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая предметность 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 объем СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается объем 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.

2.1. Программные требования к изучению двигательных навыков в специализации рукопашный бой по годам обучения

- Таблица 30

№ п/п	Группа	Технические навыки	Тактические навыки	Кол-во поединков в соревнованиях
1	СО	Боевая стойка, удары руками на месте и в движении: прямые. Удары ногами на месте и в движении. Борцовские кувырки, падения со страховкой на все стороны, подсеки и защиты.	Уходы с линии атаки, защита руками. Одношаговый спаринг, вход-выход. Переход от ударной в борцовскую технику.	-
2	НП-1	Перемещение в боевой стойке, комбинация ударов рук ног с прихватом и броском. Броски с малой амплитудой. Изучение техники первого тура.	Нырки, уклоны, уход с линии атаки. Контратака рукой, ногой. Бой с тенью.	2
3	НП-2	Ударная техника рук и ног по высоте со сменной стойки. Броски на обе стороны с большой амплитудой. Болевые и удушающие приемы. Удержания. Изучение техники первого тура.	Выработка чувства дистанции; защита от ударов руками и ногами с дистанции с переходом в контратаку. Уход от прохода в ноги, удержаний и болевых.	3
4	НП-3	Ударная техника рук и ног в движении на выходе. Защита от удара ногой, прихват, бросок и добивание. Выход на болевой. Переход от удержания на болевой. Изучение техники первого тура.	Ведение соревновательного поединка по заданию; умение наносить удары на опережение; бой с тенью.	4
5	УТ-1	Совершенствование техники ударов рук и ног с разных дистанций и положений. Постановка ударов на лапах. Прихваты и выведение на бросок. Уходы от удержаний и болевых. Отработка элемента первого тура.	Умение вести поединок с соперниками разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.	5
6	УТ-2	Совершенствование ударной и борцовской техники. Постановка силы удара на мешках. Точности и скорости на лапах. Отработка элементов первого тура.	Поединки с соперниками отдающих преимущество разным техникам.	5
7	УТ-3	Фигиты, обманные движения; агресивное с ударами рук и ног, техника комбинаций. Работа в партере. Уходы от болевых и удержаний. Отработка элементов первого тура.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство площадки; чувство удара. Анализ поединка.	5
8	УТ-4-5	Техника поединка в контрольных стартах; бой по заданию;	Совершенствование специальных чувств:	Не ограничено

		совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, боя бокса.	соперника, дистанции, удара, площадки. Анализ соперников.	
9	СС-1-2-3	Совершенствование техники борьбы в партере и стойке. Совершенствование ударной техники на матах, мешках и лапах.	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, дистанции, удара, площадки, положения частей тела; силовой характер поединка; темповый характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов	Не ограничено

2.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 4×20 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

2.3. Комплексе контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовки

Комплексе контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);
- 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 боковых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 «выходов» правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;
- 6 «выходов» левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «выходов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «выходов» правой и левой рукой).

2.4. Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования — всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.5. Текущий контроль тренировочного процесса

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 или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В табл. 35 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 31

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)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с эк. С выпрямлением рук перед собой ноги 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:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 36.

Таблица 32

Оценка адаптации организма спортсмена к предстоящей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневным сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические — убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические — естественные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические — аппаратные, психофармакологические; дыхательные. По направленности воздействия средства можно подразделить на:
 - средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
 - средства воздействия на интеллектуальную сферу;
 - на эмоциональную сферу;
 - на волевую сферу;
 - на нравственную сферу.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические (они могут быть использованы по назначению врача);
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства воздействия:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поездок.

2.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Занимающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и парадковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Спортсмены групп СС должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные технические приемы, и замечать и исправлять технические ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря, а в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

На этапе СС спортсмены должны выполнять все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания судьи по рукопашному бою.

2.9. Как удержаться в своей весовой категории или перейти в другую

В целях искусственного регулирования массы тела, а проще говоря, для «гонки веса», существуют два метода. Первый – краткосрочный (1-2 дня) или форсированный. Вторым – рассредоточенный – может длиться от одной до четырех недель. Кроме того, можно рекомендовать разновидности этих методов:

1. **Равномерный**, когда рукопашник на протяжении всего периода сгонки ежедневно сбрасывает примерно равное количество веса (по 500 г, по 750 г, по 1 кг и т.д.)

2. **Ударный**, когда в первые два дня рукопашник сбрасывает до 50% лишнего веса. Далее ежедневный процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.

3. **Постепенно нарастающий**, когда количество теряемого веса увеличивается к последнему дню сгонки.

4. **Интервально-многоударный**, когда на протяжении двух-четырех дней форсированно сгоняется 1-3 кг, затем достигнутый уровень сохраняют в течение нескольких дней, затем цикл повторяется.

5. **Волнообразный**, когда в процессе длительного снижения веса выделяют кратковременные периоды его небольшого увеличения.

Если необходимо снизить до 10% массы тела, чаще применяют равномерный и постепенно нарастающий методы. Если больше, то форсированно-рассредоточенный, интервально-многоударный, волнообразный.

В качестве средств снижения веса используют интенсивный тренировочный режим (кроссы, спортивные игры), гоночные костюмы, русскую парную баню, сауну, диету.

Форсированная сгонка веса является значительной нагрузкой на организм рукопашника, о чем свидетельствуют биохимические изменения состава крови. При тренировках на фоне обезвоживания организма эти изменения суммируются, и эффект от работы существенно снижается. В этих условиях даже средняя нагрузка может оказаться чрезмерной. Как следствие – перетренированность, снижение результатов, заболевания.

Величина тренировочных нагрузок на фоне форсированного снижения веса должна находиться в обратной зависимости от декомпенсации водно-минерального обмена. Параллельно должно уменьшаться и количество соревновательных стартов.

При постепенном снижении веса возможно использовать нагрузки большого объема и высокой интенсивности.

2.10. Правила рационального питания рукопашников

Успешность тренировочной и соревновательной деятельности любого рукопашника во многом зависит от того, насколько правильно он питается. Большие физические нагрузки требуют адекватного энергообеспечения. Кроме того, обильное потоотделение, возможные ушибы при падениях, потертости кожи, незначительные травмы, без чего невозможно любое единоборство, будут требовать особого внимания к составу питания, чтобы ускорить процессы заживления и восстановления.

Недостаточно иметь в изобилии продукты, необходимо располагать знаниями о питательной ценности продуктов, правильном режиме питания, гигиенических условиях, обеспечивающих доброкачественность пищевых продуктов.

Вопросы питания в спорте достаточно хорошо разработаны и позволяют давать научно обоснованные рекомендации.

Белки

Основную часть живого организма составляют белки. Они входят в состав любой клетки, ткани, органа. Постоянно происходящие в организме процессы роста клеток и тканей требуют наличия белков. Не случайно их называют также протеинами, что по-гречески означает первый, или главный. Поэтому в питании белки являются совершенно необходимой и незаменимой частью. Из белков также образуются исключительно важные для жизнедеятельности организма ферменты и гормоны.

Белки содержат азот и при распаде образуют различные аминокислоты. Белки пищи не могут непосредственно усваиваться организмом. В процессе пищеварения белки проходят сложный путь расщепления до аминокислот, которые всасываются в кровь и в этом виде используются клетками организма.

По своему аминокислотному составу белки пищи делятся на полноценные и неполноценные. Полноценные содержат основные аминокислоты (примерно до 12), которые необходимы организму. Это главным образом белки животного происхождения и отдельные белки растительного происхождения. Белковое голодание особенно резко сказывается на молодом, растущем организме.

Более половины белков должно быть животного происхождения. Наиболее ценными для спортсмена являются белки молока, мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов. В растительных продуктах наиболее ценные белки содержатся в некоторых крупах — гречневой, рисовой, овсяной, в бобовых, особенно в сое, а также в фасолях и картофеле.

Когда пища содержит различные по аминокислотному составу белки, то она удовлетворяет потребность в них человека. Такое блюдо, как гречневая каша с молоком, является примером удачного сочетания белков. Аминокислоты, которых нет в гречневой крупе, дополняются аминокислотами, содержащимися в молоке.

Большое количество белков необходимо спортсменам тех специальностей, в которых требуется быстрая концентрация значительных усилий, резкость движений и быстрота реакции. Рукопашникам необходимо 2,4-2,5 г белка на 1 кг веса в сутки.

Жиры

Жиры в сочетании с белками образуют структуру клетки, служат источником тепловой энергии, ограждают организм от избыточной потери тепла, доставляют организму некоторые витамины, являются дополнительным источником воды, защищают органы от механических повреждений и поддерживают работоспособность, что особенно важно для спортсменов.

В организме человека животные жиры откладываются при их избытке в пище, а также в тех случаях, когда пища содержит избыточное количество углеводов, так как для построения жиров частично используются углеводы и белки.

Многие жиры животного происхождения содержат витамин D. Жиры играют также

Витамины

Витамины повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, улучшают работоспособность, способствуют нормальному протеканию обменных процессов в организме. Отсутствие витаминов в питании приводит к специфическим заболеваниям, известным под общим названием авитаминозов. Важное значение для рукопашника имеют витамины А, группы В, С, D, Р, К, РР, Е и др.

Витамин А (ретинол, аксерофталь). Витамин А считается возбудителем роста и витамином красоты. Это витамин сопротивляемости — без него рукопашник подвергает себя риску заболеть.

Существенное значение играет витамин А для нормального зрения. Витамин А ускоряет заживление и эпителизацию кожи при повреждениях. Этот витамин содержится лишь в продуктах животного происхождения: в сливочном масле, яичном желтке, печени, мясе, треске, морском окуне. В организме человека он также образуется из вещества, называемого каротином, источником которого являются морковь, красный перец, зеленый лук, помидоры, шпинат, салат, шавель, абрикосы, персики, мандарины, апельсины. Важно знать, что витамин А растворяется в жирах, поэтому для лучшей усвояемости надо стараться, чтобы они присутствовали в блюдах из продуктов, богатых этим витамином.

Витамин Е (токоферол) связан с процессами обмена веществ в мышцах. Мышцы особенно чувствительны к отсутствию витамина Е. Витамин Е содержится во многих продуктах, но только растительного происхождения и обычно в небольших количествах (в зародышах злаков, нерафинированных растительных маслах, яичном желтке, листьях салата). Больше всего витамина Е в крапиве, сок которой обладает кроветворным свойством. Затем следуют кукуруза, спаржа, сельдерей.

Витамин D (кальциферол) регулирует отложение кальция и фосфора в костях. Различные ревматические недомогания (боли в спине, в пояснице) могут быть признаком дефицита этого витамина. Больше всего витамина D доставляют морские рыбы (лосось, скумбрия, минтай). Лучшие продукты в этом отношении — тресковая печень и сельдь. Кроме того, это один из витаминов, который образуется в организме человека под воздействием солнечных лучей на кожу.

Витамин К. Этот кровоостанавливающий витамин необходим для обеспечения свертываемости крови, для выработки протромбина. При недостатке или отсутствии витамина К в различных частях тела могут появляться кровоизлияния, плохо останавливается кровотечение, развивается малокровие. Содержится витамин К в зеленых листьях растений, в соевом масле, печени, казеине (содержащемся в сыре), в грецких орехах, капусте, шпинате, помидорах. Много его содержится в игох сосны, листьях люцерны.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Самый необходимый витамин, который постоянно требуется человеку. Накопление почти невозможно. Избыток витамина С не вредит, так как лишнее количество его удаляется из организма. Витамин С повышает усвояемость железа, обладает противовоспалительными свойствами, вымывает избыток холестерина из артерий.

При усиленной мышечной деятельности способствует увеличению выносливости, ускоряет процессы восстановления. Он повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует быстрейшему заживлению ран, срастанию костей, нормальному течению беременности. Перед соревнованиями, во время и после них его необходимое количество возрастает до 250-300 мг ежедневно. Работа или тренировка в условиях высокой или низкой температуры требует повышения дозы витамина С.

Продуктами, наиболее богатыми витамином С, являются овощи, фрукты, ягоды. Особенно много их в черной смородине, шиповнике, зеленом грецком орехе. Много его в апельсинах, лимонах, антоновских яблоках, землянике, крыжовнике, красных помидорах, капусте, красном перце, хрене, шавеле, салате, шпинате.

Витамины группы В

Существует около 30 разновидностей. Все они растворяются в воде, все входят в состав ферментов, все могут прекрасно действовать даже в малых количествах. Почти все витамины группы В можно найти в дрожжах, печени, хлебных злаках.

Витамин В1 необходим для деятельности центральной и периферической нервной системы. Отсутствие витамина В1 вызывает ослабление памяти, усталость, неуверенность в себе, робость, нервозность, нарушение пищеварительного тракта, появляются боли в конечностях, в частности в мышцах ног, одышка. Похотьно, что, имея такой набор недугов, полноценно тренироваться невозможно. О достижении высоких спортивных результатов можно забыть. Говорят, что тиамин создает оптимистов, т.к. Действительно снимает усталость, волнение, раздражение.

— При занятиях рукопашным боксом витамин В1 имеет важное значение, обеспечивая лучшее использование углеводов при мышечной работе. Чем больше расход углеводов, тем выше потребность в витамине В1.

Более всего витамина В1 содержится в хлебе ржаном и пшеничном (из муки грубого помола), в бобовых растениях — горохе, фасоли, чечевице, в пивных и хлебопекарных дрожжах, в капусте, моркови, картофеле, мясе, особенно свином, мозгах, печени и др.

Суточная норма витамина В1 — 3 мг. Когда этот витамин поступает в количестве большем, чем нужно организму, он быстро выводится, его запасы в организме не создаются. Сезонным колебаниям содержание витамина В1 в продуктах не подвержено.

Витамин В2 (рибофлавин) участвует в восстановлении органов и тканей, при заживлении ран, язв. При недостатке в пище витамина В2 отмечается заболевание кожи, слизистых оболочек. В сочетании с витамином А он способствует повышению остроты зрения.

Витамин В2 находится в продуктах животного и растительного происхождения. Обычно он сопутствует витамину В1. Большое содержание его находится в дрожжах и цельных зернах злаков, а также в мясе, печени, яичном желтке, молоке; в овощах его содержится немного, как и витамина В1.

Витамин В3 (РР) предупреждает заболевания кожи, органов пищеварения, центральной нервной системы, помогает устранить отложения холестерина и других жиров в кровеносных сосудах, а также устраняет «картрические отложения», успокаивая боль. Витамин В3, инантин, никотиновая кислота необходимы мозгу.

Витамин РР содержится в пищеводе, гречихе, грибах, пивных и хлебопекарных дрожжах, в горохе и фасоли, в мясе (особенно много в мясе индейки), печени, почках.

Витамин В6 (пиридоксин). Норма витамина В6 для взрослого человека около 2 мг в день. Молодым людям требуется намного больше. Больше нужно и тем, кто снижает массу тела.

Хорошим источником пиридоксина являются грецкие и лесные орехи, гречневая каша. В6 содержится в дрожжах, печени, свином, фасоли, капусте и моркови.

Витамин В12 (цианокобаламин). Без этого витамина наступает малокровие. Суточная норма составляет всего 3 мкг. Тот, кто ест мясо и яйца, пьет молоко, в среднем получает около 15 мкг в день. Витамин В12, кроме дрожжей, имеется только в продуктах животного происхождения, прежде всего в печени, рыбе, морских продуктах. Сельдь исключительно богата витамином В12.

Другие витамины группы В.

Витамин Н (биотин) нужен для поддержания сопротивляемости организма болезням, укрепления кожи, ногтей и волос. Помимо дрожжей и печени, биотин можно найти в шоколаде, цветной капусте, грибах и горохе.

Существует целая группа веществ, называемых витамином Р. Это рутин, цитрин, биофлавоноиды. Их главная роль состоит в облегчении усвоения витамина С. Важная

функция состоит в укреплении капилляров. Кровоизлияния под кожу из поврежденных вследствие травматического воздействия мелких сосудов (что часто встречается при занятиях рукопашным боем) вызывают гематомы. Для быстрого заживления необходим витамин Р.

К самым богатым источникам витамина Р относятся плоды черноплодной рябины. Много этих соединений в плодах облепихи, шиповника, черной смородины, винограда, а также в зеленой петрушке, салате, стручковом перце, гречневой крупе.

Минеральные вещества

Необходимая составная часть пищи — кальций, фосфор, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор и другие минеральные элементы. Они входят в состав клеток тканей организма. Роль их в питании очень велика, несмотря на то, что энергетического значения они не имеют, и суточная потребность организма в них составляет лишь 20-30 г. Исследования показали важное значение минеральных элементов, находящихся в организме в ничтожно малых количествах (микроэлементы): меди, марганца, цинка, кобальта, лития, йода, фтора, хрома, урана и многих других. Они участвуют во всех сложнейших биохимических процессах, протекающих в организме человека.

Минеральные вещества необходимы также для образования крови, пищеварительных соков и т.д. Они обеспечивают сохранение свойств тканевых белков, а также усиливают или ослабляют действие ферментов.

Минеральные вещества выводятся главным образом с мочой, потом и т.д. В течение суток из организма выделяется относительно постоянное количество минеральных веществ. Оно резко увеличивается лишь при усиленном потовыделении, что нередко бывает при тренировке. Поэтому потребность организма в минеральных элементах зависит и от степени выведения их из организма. Все необходимое для человека минеральные элементы содержатся в различных продуктах питания, за исключением поваренной соли, которая поэтому вводится в организм дополнительно в чистом виде с пищей.

При активных тренировках в организме происходит большой расход фосфора и кальция, калия и натрия. Этот расход необходимо восполнять. Рукопашникам следует знать, что различные фосфорные соединения, находящиеся в мышцах, играют исключительную роль в мышечном сокращении и особенно при мышечной работе максимальной интенсивности. Фосфорные соединения влияют на быстроту реакции, на мышечную работу, требующую высокого нервного напряжения. Фосфор, кальций и магний укрепляют костный аппарат.

Фосфора много в мясе и мясных продуктах, в рыбе (треска, осетровые и сельдь), икре, молоке, твороге, сырах, моркови, луке, гречневой, овсяной и пшеничной крупах, горохе, фасоли, чечевице и сос. Кальцием богаты консервы, фасоль, молочные продукты (молоко, творог, сыры), икра, чечевица. Железо содержат кровяные зельцы и колбасы, печень, клубника. Магния много в сырах, овсяной крупе, зернах бобовых. Повышение количества хлористого кальция в рационе улучшает усвояемость белков и углеводов, а увеличение количества поваренной соли способствует лучшему усвоению жиров. В свою очередь усвояемость минеральных солей при углеводном режиме выше, чем при белковом. Минеральные вещества, содержащиеся в пище животного происхождения, усваиваются на 90-98%, а входящие в продукты растительного происхождения — на 50%.

Кальций необходим для укрепления костной ткани. Недостаток кальция и витамина D может вызывать боли в поясничном и грудном отделах позвоночника.

Самыми доступными и сравнительно богатыми источниками кальция являются молоко и молочные продукты: сыр, творог. Много кальция содержат шпроты, сельдь, зелень петрушки, листовая капуста, кукуруза, хрен и чеснок.

Цинк играет важную роль в развитии и здоровом состоянии половых органов. Благоприятно влияет на состояние кожи ногтей и волос. Больше всего цинка содержит устрицы (270-600 мг/кг), затем отруби, рожь и пшеница (130-200 мг/кг), большинство грибов (75-140 мг/кг).

Есть цинк в рыбе и печени, но в меньших количествах.

Железо. Его недостаток выражается в малокровии. Первый симптом — это постоянное чувство усталости. Железо необходимо для образования гемоглобина крови, от содержания которого в большей степени зависит состояние здоровья. При нехватке железа спортсмен не только чувствует усталость, но и замечает такие явления, как нездоровый цвет лица, головная боль, одышка (компенсирующая недостаток кислорода в легких), повышенную раздражительность.

Усвояемость железа — достаточно сложный процесс. Бывает, что организм не усваивает даже самые лучшие препараты железа. Облегчает усвоение железа и многократно увеличивает его витамин С. Поэтому прекрасным является сочетание печени (содержащей железо) с петрушкой (витамины С).

Отсутствие в организме магния и витамина В6 приводит к быстрому набору веса, развитию атеросклероза, возникает реальная угроза для сердечно-сосудистой системы. Дефицит магния имеет первичные симптомы: чувство беспокойства, страха, раздражения, бессонница, усталости. Характерно подергивание век. Магний укрепляет зубы, спасает от образования камней в почках. Содержится магний в семенах мака, тыквы, подсолнечника, в орехах, зелени и в мялеесе. Очень богатый источник магния — какао.

2.11. Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика

Наиболее уязвимыми звеньями спорно-двигательного аппарата рукопашника являются коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Уязвимым является и позвоночник. Наиболее часты повреждения менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок.

В годичном тренировочном цикле спортсмена наибольшее количество травм (около 70%) возникает в соревновательном периоде, как наиболее напряженном. Значительно меньше травм (30%) отмечается в подготовительном и переходном периодах. Основные причины травматизма у спортсменов: неправильная организация учебно-тренировочного процесса и соревнований; погрешности в методике обучения; нарушение правил соревнований; технически неправильное применение приема.

Среди организационно-методических ошибок в учебно-тренировочном процессе спортсмена следует отметить неправильное комплектование спарингов (несоответствие весовых категорий, значительные различия в квалификации, технической и физической подготовленности), введение игровых упражнений тренировки при плохих организационных и климатических условиях, недостатки материально-технического обеспечения, судейства и т.п.

В основе возникновения травм у спортсмена лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, то есть в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок.

В начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроя, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы происходят на фоне утомления. Особого внимания тренера заслуживает большой удельный вес (до 90%) специальной подготовки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, в то время, как неспециальная подготовка (общеразвивающие, игровые упражнения) составляет лишь около 10%, что свидетельствует, как и в других видах спорта, об определенной узости специализации.

Ошибки, ведущие к травмам, связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного технического обеспечения. Кроме того, они вытекают и из неправильного выполнения специальных элементов атакующего или защитного характера. Механизм травм у спортсменов неоднороден. Прямой механизм травм, связанный с падением, нанесением удара, составляет до 40%; около 50% травм обусловлено резким, нескоординированным или насильственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе, и до 10% связано с комбинированным механизмом травм.

Нарушение в технике выполнения приема приводит к травме самого пострадавшего, так и соперника (в соотношении 2:1). Это положение можно объяснить состоянием психо-эмоционального состояния спортсмена во время тренировочных занятий, отборочных и ответственных соревнований. Исследования показывают, что у спортсменов травмы возникают на фоне расслабления, а еще чаще — на фоне излишнего возбуждения. У части спортсменов с травмами отмечено отсутствие желания бороться или крайне сильное желание победить.

Психо-эмоциональная неустойчивость спортсмена, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм.

Для профилактики травм в первую очередь важен строгий подбор партнеров. Пары должны состояться при соблюдении равенства весовых категорий и их технической подготовленности. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях спортсмен включался в тренировки с осторожностью и только с разрешения врача.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бое, — обучение способам страховки. Отсутствие шлеп между татами,

целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, налобные раковины) – элементы гарантии безопасности. При изучении больных и удушающих приемов необходимо следить за тем, чтобы действие немедленно прекращалось при подаче партнеру сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

Таблица 34

Ориентировочные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после травм

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие в соревнованиях
Переломы костей		
Голени	80-90	110-120
	Со дня снятия иммобилизации	
Предплечья	40-50	70-80
	Со дня снятия иммобилизации	
Плеча	60-80	90-110
	Со дня снятия иммобилизации	
Стопы	3-8 месяцев после перелома	
Ребер	20-30	46-60
	После перелома	
Ключицы	40-60	70-90
	После перелома	
Растяжения связок голеностопного сустава:		
I степени	7-10	10-20
II степени	14-20	21-30
III степени	21-30	31-40
Растяжения лучезапястного сустава	7-20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого сустава	90-130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10-14	17-20
	После травмы	
С незначительным кровоизлиянием и повреждением связок	14-28	24-35
	После травмы	
С выраженным гемартрозом и	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывих локтевого и плечевого сустава	30-60	90-150
	После травмы	

В каждом конкретном случае решение принимается врачом.

Первая помощь при травмах.

К сожалению, как любой контактный вид спорта, тем более единоборство, занятия рукопашным боем не обходятся без травм. В любом случае, квалифицированную помощь может оказать только специалист с медицинским образованием. Если на соревнованиях такие специалисты присутствуют всегда, то в условиях тренировки каждый тренер и спортсмен должен знать правила и владеть способами оказания доврачебной помощи.

Ушибы. Ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, проходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это – наиболее распространенные травмы, встречающиеся при закрытых рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлороформ. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, кидовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При каждой травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека + в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга – потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может запереться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи – смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности.

Первое, что нужно делать при вывихах, – обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги – уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы – наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе – обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;

б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;

в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу – выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку стягивают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Для рационального построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать объективные закономерности развития человека и научно обоснованные подходы в решении педагогических задач. Приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.

1) В проявлении мышечной силы наблюдается суточная периодика. Максимальные значения имеют место между 15.00 и 16.00. В январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре. Наиболее условия для деятельности мышц – при условии $+20^{\circ}\text{C}$.

2) На проявление скоростных способностей влияет температура внешней среды. Максимальная скорость движения наблюдается при температуре $+20-22^{\circ}\text{C}$. При температуре $+16^{\circ}\text{C}$ скорость снижается на 6-9%.

3) После 15-20 лет амплитуда движений (гибкость) уменьшается вследствие возрастных изменений в опорно-двигательном аппарате и повысить уровень развития этого качества намного труднее, чем в детском возрасте. Наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днем (с 12.00 до 17.00), а к вечеру снова снижается. Под влиянием разминки, массажа, согревающих процедур (тепловая ванна, горячий душ, растирания) происходит существенное повышение амплитуды движений. Уменьшение подвижности в суставах наблюдается при охлаждении мышц, после приема пищи.

4) При прекращении выполненных упражнений на гибкость уровень ее постепенно снижается и через 2-3 месяца вернется к исходной величине. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1-2 недели.

Примерный план распределения учебного материала

Год обучения Содержание занятий	СО	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	12	16	16	18	21
Практические занятия									
Общая физическая подготовка	121	105	122	122	108	106	112	102	108
Специальная физическая подготовка	95	95	95	95	175	199	248	298	282
Техника	48	60	143	143	120	192	220	218	230
Тактика	36	40	98	98	205	211	232	336	393
Приемные и пережидные испытания	6	6	4	4	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях									
Восстановительные мероприятия									
Всего часов	312	312	468	468	624	728	832	936	1040

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для спортивно-оздоровительных групп**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	10	121
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	3	48
Тактика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Примные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
По календарному плану													
Восстановительные мероприятия													
	по индивидуальному плану												
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала
для групп начальной подготовки I года обучения**

Месц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	8	8	8	9	105
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	9	8	8	95
Техника	6	5	5	6	5	5	6	6	4	4	4	4	60
Тактика	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Применные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

По календарному плану

по индивидуальному плану

Методист ДЮСШ №9



Л. Н. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала
для группы начальной подготовки 2,3 годов обучения**

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка		1		1	1		1	1		1			6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12 ₁₀	10 ₁₂	10	12	9	9	12	12	7	9	10	10	122
Специальная физическая подготовка	10 ₃	7 ₂	7	9	7	7	9	9	7	7	8	8	95
Техника	14 ₁₁	10 ₁₄	11	14 ₃	11	12	14	14	10	11	11	11	143
Тактика	9 ₃	8	8	9	8	8	9	9	8	8	7	7	98
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
По календарному плану													
по индивидуальному плану													
Всего часов	45 ₄	36 ₁₃	36 ₆	45 ₄₀	36	36	45	45	36	36	36	36	468

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

Мес-я	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	1					12
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	6	10	10	10	108
Специальная физическая подготовка	17	13	13	17	13	13	17	17	13	14	14	14	175
Техника	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	9	120
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	15	15	15	205
Приемы и переборные испытания									4				4
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	60	48	48	60	48	48	60	60	48	48	48	48	624

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	8	11	11	6	8	8	8	106
Специальная физическая подготовка	19	15	15	19	15	15	19	19	15	16	16	16	199
Техника	18	15	15	18	15	15	18	18	15	15	15	15	192
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	17	17	17	211
Примные и переводные испытания													
Участие в соревнованиях									4				4
Восстановительные мероприятия													
	По календарному плану												
	по индивидуальному плану												
Всего часов	70	56	56	70	56	56	70	70	56	56	56	56	728

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	9	12	10	8	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	23	19	18	23	19	18	24	23	18	21	21	21	248
Техника	21	17	17	21	17	17	20	22	17	17	17	17	220
Тактика	23	18	19	23	18	19	21	23	17	17	17	17	232
Приемные и переводные испытания									4				
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	80	64	64	80	64	64	80	80	64	64	64	64	832

По календарному плану

по индивидуальному плану

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3					18
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	7	7	10	8	8	9	9	8	8	9	9	102
Специальная физическая подготовка	25	20	20	25	19	19	25	25	19	21	20	20	258
Техника	21	17	17	21	17	17	21	21	17	17	16	16	218
Тактика	32	26	26	32	26	26	32	32	24	26	27	27	336
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
По календарному плану													
по индивидуальному плану													
Всего часов	90	72	72	90	72	72	90	90	72	72	72	72	936

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	4	1	1	4		2	4	5					21
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	27	22	22	27	22	21	27	27	19	22	21	23	282
Техника	22	18	18	22	19	18	22	22	17	18	17	17	230
Тактика	38	30	30	38	30	30	38	37	29	31	31	31	393
Приемные и переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	100	80	80	100	80	80	10	100	80	80	80	80	1040

По календарному плану

по индивидуальному плану

Контрольные (приемные) нормативы для групп этапа начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м(с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3х10м(с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10
8	Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

Контрольные (приемные) нормативы для групп учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м(с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2	Челночный бег 3х10м(с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
6	Бег 1500м(мин, с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
7	Бег 400м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9	Сгибание туловища лежа на спине с 20с (раз)	12	10	8	10	8	6
10	10 бросков партнера своего веса через бревно	24	18	32	28	32	36

Контрольно-переводные нормативы для групп учебно-тренировочного этапа (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1			2			3			4		
		до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг
1	Бег 30 м(с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2	Челночный бег3x10м(с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
5	Бег 1500м(мин, с)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
6	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	14	13	12
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
8	Сгибание туловища лежа на спине	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14

9	за 20с (раз) Бросок набивного мяча (3кг) из- за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,5	8,0
10	Бросок набивного мяча (3кг) из- за головы	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,0	8,5

Контрольно-переводные нормативы для групп учебно-тренировочного этапа (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1			2			3			4		
		ДО 48кг	ДО 63кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 63кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 63кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 63кг	СВ 63кг
1	Бег 30 м(с)	5,3	5,4	5,45	5,25	5,3	5,35	5,15	5,2	5,25	4,6	5,0	5,5
2	Челночный бег 3х10м(с)	7,2	7,3	7,6	7,1	7,2	7,5	7,0	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3
3	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195	195	200	200	205	210	210	215	220	220
4	Бег 1500м(мин, с)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7
5	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	12	11	9	13	12	10	14	13	11	15	14	12
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
7	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	22	25	26	24	26	27	25	27	28	26
8	10 бросков партнера своего веса через бедро	26	28	30	25	26	28	23	24	26	21	22	24