

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
2. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
5. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по рукопашному бою разработана в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою (далее – ФССП), утверждённого приказом министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 985 (зарегистрирован в Минюсте России 13 декабря 2022г., рег. № 71476), также приказом Минспорта Российской Федерации № 634 от 3 августа 2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», зарегистрированной в Минюсте РФ № 69795 от 26 августа 2022г.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

При разработке дополнительной образовательной Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Рукопашный бой — это универсальный прикладной вид российского единоборства, основанный на лучших боевых традициях русского воинского ремесла, реальном боевом опыте, синтезе спортивных, боевых тактико-технических действий, различных стилей и направлений международного боевого искусства. В поединке по рукопашному бою разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Удары в рукопашном бою наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Разрешенные области для нанесения ударов: а) голова; б) шея (кроме горла); в) туловище выше пояса.  Разрешенной считается техника нанесения удара пястно-фаланговой частью кулака в перчатке, а также техника нанесения ударов стопой ноги, не относящихся к числу запрещенных.  
  
 Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую

напряженность и поведение).  
  
 Спортсмены, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любом этапе.  
  
 Дополнительная образовательная программа составлена на основе нормативных документов министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.  
  
 В данной дополнительной образовательной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.  
  
 Основной целью данной дополнительной образовательной программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение спортсменов.  
  
Основные задачи:  
  
1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.  
  
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.  
  
3. Подготовка инструкторов и судей по рукопашному бою  
  
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.  
  
Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:  
  
- Теоретическую,  
  
- Технико-тактическую,  
  
- Общефизическую,  
  
- Специальную физическую,  
  
- Психологическую,  
  
- Соревновательную.  
  
 Дополнительная образовательная программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ и является основным документом тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.  
  
 Спортивная школа создает необходимые условия спортсменам для освоения образовательных программ в сочетании со спортивной подготовкой и реализует программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по следующим этапам:

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

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 10лет.  
  
 Группы начальной подготовки комплектуются из детей, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки – 10 лет. Количество спортсменов в группах начальной подготовки – от 12 до 30 человек.  
  
 Учебно - тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных детей и подростков, выполнивших нормативы по общей и специальной подготовке этапа начальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап – 12 лет. Количество спортсменов учебно-тренировочных в группах от 10 до 20 человек.  
  
 На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта России. Минимальный возраст зачисления на этап – без ограничений по возрасту. Количество спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства от 4 до 10 человек.  
  
 Основные задачи для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершен-ствования:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

- совершенствование техники избранного вида спорта

- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок

- воспитание специальной выносливости, возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта, развитие физических качеств

- повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение тактическими действиями в процессе соревнований, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки. Количество спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства от 4 до 10 человек.  
  
 Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Минимальный возраст зачисления на этап – без ограничений по возрасту. Количество спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства от 2 до 8 человек.  
  
 Основные задачи для бойцов, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства - это дальнейшее совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта, индивидуального мастерства  
  
Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:  
  
1) Преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов.  
  
2) Постепенный рост объема нагрузок общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки.  
  
3) Непрерывное совершенствование технической и тактической подготовки.  
  
4) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.  
  
5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов. Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка.

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

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.**  
 Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:  
  
 - этап начальной подготовки (НП) – 3 года;  
  
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, Т) – 5 года;  
  
 - этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений по продолжительности;  
  
 - этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений по продолжительности;

Возраст для зачисления и количество занимающихся в группах указано в таблице 1.  
  
Таблица 1  
  
**Минимальный возраст зачисления и количественный состав групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап, период подготовки | Минимальный возраст зачисления, лет | Количество спортсменов в группе, человек |
| Начальной подготовки, | 10 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный (спортивная специализация) | 12 | 10 -20 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 16 | 4-8 |
| Высшего спортивного мастерства | 17 | 2-4 |

Продолжительностьтренировочных занятий в зависимости от этапа подготовки составляет:  
  
- группы начальной подготовки – 4,5-8 часов в неделю;  
  
- учебно-тренировочные группы (период спортивной специализации) – 8-18 часов в неделю;  
  
- группы совершенствования спортивного мастерства – 16 -24 часа в неделю;  
  
- группы высшего спортивного мастерства –24-32 часа в неделю.  
  
 На этапе начальной подготовки продолжительность одного занятия не может превышать двух часов, в выходные и каникулярные дни – 3 часа. Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не может превышать трёх часов, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырёх часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх часов.  
  
 При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.  
  
 Перевод спортсменов (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов общей и специальной физической подготовки и выполнения соответствующего спортивного разряда*.*Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах. Перевод по годам подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 52-62 | 48-56 | 37-48 | 23-34 | 24-40 | 28-37 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-23 | 23-28 | 25-28 | 20-23 |
| Техническая подготовка (%) | 18-23 | 18-28 | 22-30 | 32-37 | 26-34 | 28-36 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-8 | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 7-11 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 0-2 | 1-10 | 2-12 | 3-10 | 5-12 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой**  
**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый | Второй | Третий | Первый | Второй | Третий | Четвертый | Пятый |  |  |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

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

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | | | | |
| **Юноши** | | | | **Девушки** | | |
| **До года обучения** | **Свыше года обучения** | | | **До года**  **обучения** | **Свыше года обучения** | |
| **Скоростные качества** | Бег на 30 м | | | | | | |
| (не более 6,2 с) | | (не более 6,0 с) | (не более 6,4 с) | | | (не более 6,2 с) |
| **Координация** | Челночный бег 3 x 10 м | | | Челночный бег 3 x 10 м | | | |
| (не более 9,6с) | | (не более 9,3с) | (не более 9,9с) | | | (не более 9,5с) |
| **Выносливость** | Непрерывный бег в свободном темпе  не менее | | | | | | |
| 10 мин | | 11 мин | 8 мин | | | 9 мин |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | | | | |
| (не менее +2см) | | (не менее +4см) | (не менее +3см) | | | (не менее +5см) |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | | | | | | |
| (не менее 12,0с) | | (не менее 10,0с) | (не менее 14,0с) | | | (не менее 12,0с) |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | | | | |
| (не менее 10 раз) | | (не менее 13раз) | (не менее 5 раз) | | | (не менее 7 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | | | |
| (не менее 130 см) | | (не менее 140 см) | (не менее 125 см) | | | (не менее 130 см) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ**

**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные качества** | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| (не более 5,5с) | (не более 5,8 с) |
| **Координация** | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8,7 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,1 с) |
| **Выносливость** | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +5 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +6 см) |
| **Сила** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз) | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола (не менее 15 раз) | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола (не менее 13 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см) |
| **Уровень спортивной квалификации** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | |
| Спортивные разряды  -«третий юношеский спортивный разряд»  -«второй юношеский спортивный разряд»  - «первый юношеский спортивный разряд» | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | |
| Спортивные разряды  -«третий спортивный разряд»  -«второй спортивный разряд»  - «первый спортивный разряд» | |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные качества** | Бег на 30 м  (не более 5,2 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) |
| Бег 100 м с высокого старта  (не более 14,5 с) | Бег 100 м с высокого старта  (не более 15,5 с) |
| **Выносливость** | Бег 1000 м с высокого старта  (не более 4 мин) | Бег 800 м с высокого старта  (не более 4 мин) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +13 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +16 см) |
| **Сила** | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 42 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 16 раз) |
| Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола (не менее 20 раз) | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола (не менее 15 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 170 см) |
| **Уровень спортивной квалификации** | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | |
|  |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| **Скоростные качества** | Бег на 30 м  (не более 4,4 с) | Бег на 30 м  (не более 5,2 с) |
| Бег 100 м с высокого старта  (не более 13,4 с) | Бег 100 м с высокого старта  (не более 16 с) |
| **Выносливость** | Бег 1000 м с высокого старта  (не более 3 мин 45 с) | Бег 1000 м с высокого старта  (не более 5 мин) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +13 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +16 см) |
| **Сила** | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 42 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу  (не менее 16 раз) |
| Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола (не менее 22 раз) | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола (не менее 18 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 185 см) |
| **Спортивное звание** | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Перевод занимающихся в следующие группы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (в группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по рукопашному бою)  
  
 Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать -4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревнователь-ный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.  
  
  
 **2.4 Режимы тренировочной работы**  
 Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.  
  
 При планировании тренировочного процесса по рукопашному бою в учреждении разрабатываются следующие документы:  
  
По планированию:  
  
- план тренировок на 52 недели;  
  
- календарь спортивно-массовых мероприятий ;  
  
- комплектование спортивных групп на год ;  
  
- расписание занятий (для всех спортивных групп);  
  
- годовой график распределения материала);  
  
- план теоретической подготовки на год;  
  
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ГСС, ВСМ);  
  
- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);  
  
По учету:  
  
- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);  
  
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

**2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**.  
 Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (УМО) перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые ГБУ РД «Республиканским центром общественного здоровья и медицинской профилактики» на договорной основе со СШ.  
  
 Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психо-физический уровень развития спортсменов. УМО включает: анамнез, врачебное освидетель-ствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи.  
  
 Обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов.  
  
 К занятиям рукопашным боем допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Цель УМО - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**  
 Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).  
  
 Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.  
  
 В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность трениро­вочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.  
  
 Для контроля за функциональным состоянием бойцов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.  
  
 При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.  
  
 По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.  
  
В таблице 3.1 отражены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.  
  
В таблице 3.2 указана направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.  
  
В таблице 3.3 отражена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 3.1  
  
**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 | 10-14 | 10-14 |
| Общее количество часов в год: | 234-312 | 312-416 | 418 -728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | 312-364 | 468-520 | 520-728 | 520-728 |

Таблица 3.2  
  
**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

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

Таблица 3.3

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р.), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = [(Р1+Р2+Р3) ­ 200] /10.  
Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 4  
  
  
**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Оптимальное количество участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | - | | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | | - |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | | - |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | До 10 дней | | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | - | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | - | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | | | - | В соответствии с правилами приема |

В соответствии с приказом Минспорта РФ № 325 от 24 октября 2012 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, студентов училища, проходящих спортивную подготовку, должен составлять:

- для групп спортивного совершенствования – 70-90% от количества спортсменов

- для групп высшего спортивного мастерства – 90-100%

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

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка в СШ - это группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства.  
  
 Группы начальной подготовки комплектуются из детей, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки – 10 лет. Количество спортсменов в группах начальной подготовки – 12-24 человек.  
  
 Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных детей и подростков, выполнивших нормативны по общей и специальной подготовке этапа начальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап – 12 лет. Количество спортсменов тренировочных в группах – 10-20 человек.  
  
 На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта России. Минимальный возраст зачисления на этап – без ограничений по возрасту. Количество спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства – 4-8 человека.  
  
 Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Минимальный возраст зачисления на этап – без ограничений по возрасту. Количество спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства – 2-4 человека.

**2.8 Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**  
 Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.  
  
 *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

развивающий физический (РФ);

развивающий технический (РТ);

контрольный (К);

подводящий (П);

соревновательный (С)

восстановительный (В).  
  
 *Мезоцикл* - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.  
  
 *Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно­ оздоровительной и начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.  
  
 На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет отработка техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к отработке двигательных действий позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы рукопашный бой.  
  
 Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.  
  
 На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.  
  
 На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

**Типы и структура мезоциклов**.  
 Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.  
  
 Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. В втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.  
  
 Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-­тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.  
  
 Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.  
  
 Предсоревнователъные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно­соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий  
  
 В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.  
  
 Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.  
  
 Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки бойцов, его распределения по годам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности.

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**  
 Основными формами тренировочной работы по рукопашному бою являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилак-тические и оздоровительные мероприятия.  
  
 Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой бойцов требуется стандартный спортивный зал с закрытыми радиаторами отопительной системы. Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту.  
  
 Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.  
  
 Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках бойцы были в специальной спортивной форме.  
  
 Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).  
  
 Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером. При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений.  
  
 Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение. Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды тренировочного сезона, и в особенности в подготовительном и переходном.  
  
 Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить бойцов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.  
  
 Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления бойцов. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.  
  
 При организации работы по рукопашному бою в СШ необходимо иметь следующие документы: программу, тренировочный план, годовой график распределения материала, расписание занятий. Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.  
  
**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**  
  
 Общие положения. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.  
  
Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:  
  
- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;  
  
- условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;  
  
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;  
  
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;  
  
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.  
  
 Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.  
  
**Правила поведения и требования безопасности при занятиях рукопашным боем**  
  
 Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.  
  
Необходимо соблюдение следующих требований:  
  
- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);  
  
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;  
  
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особы усилий;  
  
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;  
  
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;  
  
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженые ногти на руках и ногах).  
  
**Запрещается:** Без разрешения тренера: входить в зал, вести борьбу в стойке и партере, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.  
  
Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

* увеличение суммарного годового объёма работы;
* увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
* увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
* сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
* увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
* последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
* использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода  
 **3.2 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля**

**Врачебно-педагогический контроль**

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

**Педагогический контроль**

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

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

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

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

* педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
* сбор мнений(анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
* тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр должны быть обязательно.  
  
 Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.  
  
 Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.  
  
 Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.  
  
 Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершен-ствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.  
  
 Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.  
  
 Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

### **Врачебный контроль**

Уровень результатов ведущих спортсменов в рукопашном бое необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.  
  
 Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.  
  
Перед врачом стоят следующие задачи:

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

*Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:*  
  
 Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;  
  
 Этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;  
  
 *Текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.  
  
 Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером – укрепление здоровья юного спортсмена (подростка).  
  
 Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно- профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.  
  
 Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.  
 В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие борцы должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно.  
 Необходим постоянный контроль за состоянием здоровья занимающихся.  
 В учебно-тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.  
 В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

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

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов.  
  
 Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям.  
  
 Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.  
  
 Медицинский контроль спортсменов МБУ ДО СШ по авиационным видам «Полет» осуществляется работниками Государственного бюджетного учреждения Республики Дагестан «Республиканский цент общественного здоровья и медицинской профилактики», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине, по видам спорта.

***Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена***

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

1. большее накопление молочной кислоты при выполнении предельной работы, что связано с увеличением емкости гликолитического механизма энергообеспечения;
2. повышение ПАНО (мощность работы, при которой резко возрастает уровень лактата в крови) у тренированных лиц по сравнению с нетрениро­ванными;
3. более длительная работа на уровне ПАНО;
4. меньшее увеличение содержания лактата в крови при возрастании  
   мощности работы, что объясняется совершенствованием анаэробных про­цессов и экономичностью энерготрат организма;
5. увеличение скорости утилизации лактата в период восстановления после физических нагрузок.
6. С увеличением уровня тренированности спортсменов в видах спорта на выносливость увеличивается общая масса крови: у мужчин — от 5—6 до 7—8 л, у женщин — от 4—4,5 до 5,5—6 л, что приводит к увеличению концен­трации гемоглобина до 160—180 г • л"1 — у мужчин и до 130—150 г • л"1 — у женщин.

Контроль за процессами утомления и восстановления, которые явля­ются неотъемлемыми компонентами спортивной деятельности, необходим для оценки переносимости физической нагрузки и выявления перетрени­рованности, достаточности времени отдыха после физических нагрузок, эффективности средств повышения работоспособности, а также для ре­шения других задач.  
  
 ***Утомление,***вызванное физическими нагрузками максимальной и суб­максимальной мощности, взаимосвязано с истощением запасов энергети­ческих субстратов (АТФ, КрФ, гликогена) в тканях, обеспечивающих этот вид работы, и накоплением продуктов их обмена в крови (молочной кислоты, креатина, неорганических фосфатов), поэтому и контролируется по этим показателям. При выполнении продолжительной напряженной работы развитие утомления может выявляться по длительному повышению уровня мочевины в крови после окончания работы, по изменению компонентов иммунной системы крови, а также по снижению содержания гормонов в крови и моче.  
  
 В спортивной диагностике для выявления утомления обычно опреде­ляют содержание гормонов симпатоадреналовой системы (адреналина и продуктов его обмена) в крови и моче. Эти гормоны отвечают за степень напряжения адаптационных изменений в организме. При неадекватных функциональному состоянию организма физических нагрузках наблюдается снижение уровня не только гормонов, но и предшественников их синтеза в моче, что связано с исчерпанием биосинтетических резервов эндокринных желез и указывает на перенапряжение регуляторных функций организма, контролирующих адаптационные процессы.  
  
 Для ранней диагностики перетренированности, скрытой фазы утом­ления используется контроль за функциональной активностью иммунной системы. Для этого определяют количество и функциональную актив­ность клеток Т - и В-лимфоцитов: Т-лимфоциты обеспечивают процессы клеточного иммунитета и регулируют функцию В-лимфоцитов; В-лимфоциты отвечают за процессы гуморального иммунитета, их функциональная активность определяется по количеству иммуноглобулинов в сыворотке крови.  
  
 Определение компонентов иммунной системы требует специальных условий и аппаратуры. При подключении иммунологического контроля за функциональным состоянием спортсмена необходимо знать его исходный иммунологический статус с последующим контролем в различные перио­ды тренировочного цикла. Такой контроль позволит предотвратить срыв адаптационных механизмов, исчерпание иммунной системы и развитие инфекционных заболеваний спортсменов высокой квалификации в перио­ды тренировки и подготовки к ответственным соревнованиям (особенно при резкой смене климатических зон).  
  
 ***Восстановление***организма связано с возобновлением количества израсходованных во время работы энергетических субстратов и других веществ. Их восстановление, а также скорость обменных процессов происходят не одновременно. Знание времени восстановле­ния в организме различных энергетических субстратов играет большую роль в правильном построении тренировочного процесса. Восстановление организма оценивается по изменению количества тех метаболитов углеводного, липидного и белкового обменов в крови или моче, которые существенно изменяются под влиянием тренировочных нагрузок. Из всех показателей углеводного обмена чаще всего исследуется скорость утилизации во время отдыха молочной кислоты, а также липидного обмена — нарастание содержания жирных кислот и кетоновых тел в крови, которые в период отдыха являются главным субстратом аэробного окисления, о чем свидетельствует снижение дыхательного коэффициента. Однако наиболее информативным показателем восстановления организма после мышечной работы является продукт белкового обмена — мочевина. При мышечной деятельности усиливается катаболизм тканевых белков, способствующий повышению уровня мочевины в крови, поэтому нормализация ее содержания в крови свидетельствует о восстановлении синтеза белка в мышцах, а, следовательно, и восстановлении организма.

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

1. большее накопление молочной кислоты при выполнении предельной работы, что связано с увеличением емкости гликолитического механизма энергообеспечения;
2. повышение ПАНО (мощность работы, при которой резко возрастает уровень лактата в крови) у тренированных лиц по сравнению с нетрениро­ванными;
3. более длительная работа на уровне ПАНО;
4. меньшее увеличение содержания лактата в крови при возрастании  
   мощности работы, что объясняется совершенствованием анаэробных про­цессов и экономичностью энерготрат организма;
5. увеличение скорости утилизации лактата в период восстановления после физических нагрузок.
6. С увеличением уровня тренированности спортсменов в видах спорта на выносливость увеличивается общая масса крови: у мужчин — от 5—6 до 7—8 л, у женщин — от 4—4,5 до 5,5—6 л, что приводит к увеличению концен­трации гемоглобина до 160—180 г • л"1 — у мужчин и до 130—150 г • л"1 — у женщин.

Контроль за процессами утомления и восстановления, которые явля­ются неотъемлемыми компонентами спортивной деятельности, необходим для оценки переносимости физической нагрузки и выявления перетрени­рованности, достаточности времени отдыха после физических нагрузок, эффективности средств повышения работоспособности, а также для ре­шения других задач.  
  
 ***Утомление,***вызванное физическими нагрузками максимальной и суб­максимальной мощности, взаимосвязано с истощением запасов энергети­ческих субстратов (АТФ, КрФ, гликогена) в тканях, обеспечивающих этот вид работы, и накоплением продуктов их обмена в крови (молочной кислоты, креатина, неорганических фосфатов), поэтому и контролируется по этим показателям. При выполнении продолжительной напряженной работы развитие утомления может выявляться по длительному повышению уровня мочевины в крови после окончания работы, по изменению компонентов иммунной системы крови, а также по снижению содержания гормонов в крови и моче.  
  
 В спортивной диагностике для выявления утомления обычно опреде­ляют содержание гормонов симпатоадреналовой системы (адреналина и продуктов его обмена) в крови и моче. Эти гормоны отвечают за степень напряжения адаптационных изменений в организме. При неадекватных функциональному состоянию организма физических нагрузках наблюдается снижение уровня не только гормонов, но и предшественников их синтеза в моче, что связано с исчерпанием биосинтетических резервов эндокринных желез и указывает на перенапряжение регуляторных функций организма, контролирующих адаптационные процессы.  
  
 Для ранней диагностики перетренированности, скрытой фазы утом­ления используется контроль за функциональной активностью иммунной системы. Для этого определяют количество и функциональную актив­ность клеток Т - и В-лимфоцитов: Т-лимфоциты обеспечивают процессы клеточного иммунитета и регулируют функцию В-лимфоцитов; В-лимфоциты отвечают за процессы гуморального иммунитета, их функциональная активность определяется по количеству иммуноглобулинов в сыворотке крови.  
  
 Определение компонентов иммунной системы требует специальных условий и аппаратуры. При подключении иммунологического контроля за функциональным состоянием спортсмена необходимо знать его исходный иммунологический статус с последующим контролем в различные перио­ды тренировочного цикла. Такой контроль позволит предотвратить срыв адаптационных механизмов, исчерпание иммунной системы и развитие инфекционных заболеваний спортсменов высокой квалификации в перио­ды тренировки и подготовки к ответственным соревнованиям (особенно при резкой смене климатических зон).  
  
 ***Восстановление***организма связано с возобновлением количества израсходованных во время работы энергетических субстратов и других веществ. Их восстановление, а также скорость обменных процессов происходят не одновременно. Знание времени восстановле­ния в организме различных энергетических субстратов играет большую роль в правильном построении тренировочного процесса. Восстановление организма оценивается по изменению количества тех метаболитов углеводного, липидного и белкового обменов в крови или моче, которые существенно изменяются под влиянием тренировочных нагрузок. Из всех показателей углеводного обмена чаще всего исследуется скорость утилизации во время отдыха молочной кислоты, а также липидного обмена — нарастание содержания жирных кислот и кетоновых тел в крови, которые в период отдыха являются главным субстратом аэробного окисления, о чем свидетельствует снижение дыхательного коэффициента. Однако наиболее информативным показателем восстановления организма после мышечной работы является продукт белкового обмена — мочевина. При мышечной деятельности усиливается катаболизм тканевых белков, способствующий повышению уровня мочевины в крови, поэтому нормализация ее содержания в крови свидетельствует о восстановлении синтеза белка в мышцах, а, следовательно, и восстановлении организма.

**3.3 Психологический контроль**  
 Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.  
  
 В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.  
  
 Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:  
  
1) особенности проявления и развития психических процессов;  
  
2) психические состояния (актуальные и доминирующие);  
  
3) свойства личности;  
  
4) социально-психологические особенности деятельности.  
  
 Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.  
  
Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

**3.4 Восстановительные средства и мероприятия**  
 Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и 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 разгрузок;  
- 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 восстановления***  
 К психологическим средствам восстановления относятся: 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 тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.  
  
 ***Медико-биологические средства восстановления***  
 С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.  
  
 При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: гигиенические средства:  
- водные процедуры закаливающего характера,  
- душ, теплые ванны,  
- прогулки на свежем воздухе,  
- рациональные режимы дня и сна, питание,  
- рациональное питание, витаминизация,  
- тренировки в благоприятное время суток;  
- физиотерапевтические средства:  
- душ: теплый (успокаивающий) при t – 36-38\* продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при t- 80-90\*  
- термальные источники  
- ультрафиолетовое облучение,  
- аэронизация, кислородотерапия,  
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.  
  
 Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.  
 При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**3.5 Антидопинговые мероприятия**  
 Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2­антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.  
 Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:  
 Первое нарушение: - минимум-предупреждение, максимум ­1 год дисквалификации  
 Второе нарушение: 2 года дисквалификации.  
 Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.  
  
 Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:  
  
 - Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы.  
  
 Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.  
  
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.  
  
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.  
  
- Изучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

**3.5 Инструкторская и судейская практика**  
 Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструк-тора и активного участника в организации и проведении соревнований по рукопашному бою. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.  
 Спортсмены должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые 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.).  
 Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.  
 Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой**  
  
Таблица 4  
**Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Таблица 5  
  
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

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

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

**4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

**НП-1**  
По специальной подготовке  
  
Правильно принять стойки бойца  
  
Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.  
  
Правильно выполнять способы тактической подготовки – сковывание, опережения, маневрирование, выведение из равновесия.

**НП-2**  
По специальной физической подготовке  
  
Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту: забегания вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки.  
  
Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приёмов.  
  
По технической и тактической подготовке  
  
Выполнять все изученные приёмы лежа и стоя; уметь брат захват и передвигаться по татами; самостраховка.  
  
Выполнять приёмы при передвижении партнера во всех направлениях.

**НП-3**  
По специальной физической подготовке  
  
Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту: забегания вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки.  
  
Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приёмов.  
  
По технической и тактической подготовке  
  
Выполнять все изученные приёмы лежа и стоя; уметь брат захват и передвигаться по татами; самостраховка.  
  
Выполнять приёмы при передвижении партнера во всех направлениях.

**СС-1**  
По специальной физической подготовке  
  
Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту: забегания вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки.  
  
Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приёмов.  
  
По технической и тактической подготовке  
  
Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, которые необходимо провести два разя подряд каждый. Всего 12 бросков.  
  
Письменное составление тактического плана поединка по разделам: разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация составленного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке.

**СС-2**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
6 приёмов за 14 сек – удовлетворительно  
  
6 приёмов за 12 сек – хорошо  
  
6 приёмов за 10 сек – отлично  
  
По тактической подготовке  
  
Выполнение приёмов с тактическими подготовками  
  
6 тактических подготовок (к одному приёму) – отлично  
  
1 тактическая подготовка – хорошо

3 тактических подготовки - удовлетворительно

**СС-3**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
12 приёмов за 32сек – удовлетворительно  
  
12 приёмов за 29 сек – хорошо  
  
12 приёмов за 27 сек – отлично  
По тактической подготовке  
  
Проведение трёх четырехминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг.  
  
Выигрыш всех поединков – отлично  
  
Выигрыш двух поединков – хорошо  
  
Выигрыш одного поединка – удовлетворительно

**СС-4**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
12 приёмов до 30 сек – удовлетворительно  
  
12 приёмов за 28 сек – хорошо  
  
12 приёмов за 26 сек – отлично  
По тактической подготовке  
  
Проведение трёх четырехминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг.  
  
Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 7:0 – отлично, не ниже 5:0 – хорошо, 3:0 – удовлетворительно.

**СС-5**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
12 приёмов до 30 сек – удовлетворительно  
  
12 приёмов за 28 сек – хорошо  
  
12 приёмов за 26 сек – отлично  
  
о тактической подготовке  
  
Проведение трёх четырехминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг.  
  
Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 7:0 – отлично, не ниже 5:0 – хорошо, 3:0 – удовлетворительно.

**ССМ-1**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
12 приёмов до 28 сек – удовлетворительно  
  
12 приёмов за 26 сек – хорошо  
  
12 приёмов за 25 сек – отлично  
  
По тактической подготовке  
  
Проведение трёх пятиминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг (одинакового разряда).  
  
Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 10:0 и 7:0 – отлично, выигрыш всех поединков со счётом 5:0 и 3:0 – хорошо; выигрыш всех поединков – удовлетворительно.

**ССМ-2**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
12 приёмов до 27 сек – удовлетворительно  
  
12 приёмов до 25 сек – хорошо  
  
12 приёмов за 24 сек – отлично  
  
По тактической подготовке  
  
Проведение трёх пятиминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг (одинакового разряда).  
  
Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 10:0, выигрыш всех поединков со счётом 7:0 – хорошо; выигрыш всех поединков – удовлетворительно.

**ССМ-3**  
По технической подготовке  
  
Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером.  
  
12 приёмов до 26 сек – удовлетворительно  
  
12 приёмов до 24 сек – хорошо  
  
12 приёмов за 23 сек – отлично  
  
По тактической подготовке  
  
Проведение трёх пятиминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг (одинакового разряда).  
  
Выигрыш всех поединков со счётом 10:0 в первой половине схватки – отлично; выигрыш всех поединков со счётом 10:0 в течение всего времени – хорошо; выигрыш всех поединков со счётом 7:0 – удовлетворительно.

**4.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**  
СШ осуществляется материально-техническое обеспечение студентов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой; Оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, приобретается в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашный бой (приказ Министерства спорта РФ № 231 от 19.09.2012 г.), "Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем" (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 N 345) и "Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования" (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 N 190/л).

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 2. | Лапы боксерские | пар | 4 |
| 3. | Лапы малые, средние и большие | комплект | 5 |
| 4. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 5. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 6. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 7. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 8. | Весы до 150 кг | штук | 2 |
| 9. | Гантели переменной массы от 1 до 6 кг | пар | 8 |
| 10. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | пар | 3 |
| 11. | Гонг боксерский | штук | 2 |
| 12. | Зеркало 3 x 1,5 м | штук | 2 |
| 13. | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 14. | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 10 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 8 |
| 16. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| 19. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 20. | Насос для накачивания мячей с иглами | комплект | 1 |
| 21. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 22. | Секундомер электронный | штук | 4 |
| 23. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 24. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 26. | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
| 27. | Урна-плевательница | штук | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Костюм рукопашного боя | комплект | 16 |
| 2. | Перчатки боксерские | пар | 16 |
| 3. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 16 |
| 4. | Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета | комплект | 16 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | 16 |
| 6. | Протектор-бандаж для груди | штук | 16 |
| 7. | Шлем боксерский | штук | 16 |
| 8. | Футы красного и синего цвета | комплект | 16 |
| 9. | Эластичные бинты для рук | штук | 16 |

**Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

* Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
* Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
* Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
* Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от З августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт **Минспорта РФ**):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/).

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/)

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/).

3) <http://bmsi>.ru (**Библиотека международной спортивной информации**).

Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp> – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

5) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

[https:// rffrb@mail.ru](https://www.fpsrussia.ru/) – Всероссийская Федерация рукопашного боя

6) Региональные официальные организации:

<http://info@dagsport.ru> /– Министерство физической культуры и спорта Республики Дагестан

<https://frb-rd/ru> /- Федерация рукопашного боя Республики Дагестан

7) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

Список использованной литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
11. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
12. Каплин В.Н., Егапов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности бойцов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.:Госкомспорт, 1990. - 22с.
13. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии / А.А. Маслов; худож. - оформ. А.Киричёк. – остов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.: ил. – (Коды тайной мудрости).
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Микрюков В.Ю. Рукопашный бой. Пособие для студ. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
16. П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство ACT», 2003. - 863 с.
17. Письме/ICKUU И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка бойцов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки бойцов. - Челябинск, 1996.-315с.
21. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: – М.: Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2001. – 520 с., ил.
22. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
23. Травников А. Рукопашный бой для начинающих / Александр Травников. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 157с.: ил. – (Персональный убойный отдел).
24. Хаберзетцер Р. Рукопашный бой для черных поясов. Молдова. г. Тирасполь, 1994.