

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2025 № 31
рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета от 01.09.2025 №1

Образовательная программа

**Тамбовского областного государственного автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского
резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина»**

на 2025-2026 учебный год

1. Общие сведения о ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»

1.1. Общая характеристика ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»	
1.1.1 Сведения об основании и реорганизации	<p>1.1. На основании постановления администрации Тамбовской области от 20.07.2010 № 865 путём слияния ОСДЮСШОР по боксу, СДЮСШОР по боксу, ОСДЮСШОР единоборств было создано Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Центр единоборств имени чемпиона Мира по греко-римской борьбе Е.Т.Артюхина».</p> <p>На основании постановления администрации Тамбовской области от 25.04.2012 № 487 путем изменения типа существующего Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Центр единоборств имени чемпиона Мира по греко-римской борьбе Е.Т.Артюхина» создано Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина».</p> <p>На основании постановления администрации Тамбовской области от 19.12.2017 № 1264 Тамбовское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина» переименовано в Тамбовское областное государственное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина».</p> <p>Тамбовское областное государственное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина» переименовано в Тамбовское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина» на основании приказа министерства спорта Тамбовской области от 16.01.2023 № 6.</p>

1.1.2. Наименование (по уставу)	Тамбовское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина» (ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»)
1.1.3. Тип Учреждения Тип учреждения как образовательной организации	Тип Учреждения - автономное учреждение Тип Учреждения как образовательной организации - организация дополнительного образования
1.1.4. Место нахождения ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина» - юридический адрес (по Уставу)	392000, Тамбовская область, город Тамбов, улица Карла Маркса, дом 165
- адреса реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (по лицензии)	Тамбовская область, г.Рассказово, ул. Советская, 2; г. Тамбов, ул. К.Маркса, д. 165; Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Локомотивная, д. 31; Тамбовская область, г. Тамбов, ул. Кронштадтская, д. 83/56; Тамбовская область, г. Тамбов, ул. Советская/ул. Интернациональная, д. 108/8, № 14; Тамбовская область, г. Тамбов, ул. Сенько, д. 10; г. Тамбов, ул. им. Сергея Лазо, дом № 18; Тамбовская область, Тамбовский район, пос. Строитель, мкр. "Центральный", 23; Тамбовская область, г. Рассказово, ул. 60 лет г. Рассказово, д. 2, помещение № 2; Тамбовская область, Тамбовский район, с.Стрельцы, ул.Филимонова, д.10 б; Тамбовская область, г. Тамбов, ул. Мичуринская, д.150; Тамбовская область, г. Рассказово, ул. Тимирязева, д. 1А; 393760, Тамбовская область, г.Мичуринск, ул. Советская, д.319; Тамбовская область, Первомайский район, р.п. Первомайский, ул. Советская, д. 202; 392524, Тамбовская область, городской округ - город Тамбов, село Покрово-Пригородное, переулок Школьный, дом 1; Тамбовская область, г. Котовск, ул. Колхозная, д. 1А; 393130, Тамбовская область, р.п. Умет, ул. Первомайская, д. 80; Тамбовская область, г. Тамбов, ул. Пирогова, д.14А; Тамбовская область, г. Тамбов, проезд Заречный, д. 1А; Россия, Тамбовская обл., г.Моршанск, ул.7-й городок, дом №24; г. Тамбов, ул. Николая Вирты, д. 100А; 392016, Тамбовская область, г. Тамбов, ул. 8-го Марта, д.34

телефон e-mail адрес сайта:	8 (4752) 55-91-06, 8 (4752) 55-91-08 sshor2@sport.tambov.gov.ru https://це68.рф/
Основной вид деятельности ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина» (по Уставу)	Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки; дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; иных услуг в области физической культуры и спорта.

1.2. Сведения о финансовой деятельности ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»:

Бухгалтерский учет ведется	ТОГКУ «ЦБОГУ по ФКС»
Реквизиты учреждения	
КПП	682901001
ИНН	6829069453
БИК	016850200
Расчетный счет	03224643680000006400
Наименование банка	ОТДЕЛЕНИЕ ТАМБОВ БАНКА РОССИИ//УФК по Тамбовской области г. Тамбов

Оборудование и инвентарь:

вид спорта	наименование	Единица измерения	КОЛ-ВО
Бокс	Барьер легкоатлетический	штук	5
	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	5
	Весы электронные (до 150 кг)	штук	5
	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	5
	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	комплект	5
	Гонг боксерский электронный	штук	5
	Гриф для штанги изогнутый	штук	5
	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	5
	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	5
	Груша боксерская пневматическая	штук	5
	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	20
	Канат спортивный	штук	5
	Лапы боксерские	пар	13

	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	10
	Мат гимнастический	штук	20
	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	50
	Мешок боксерский (120 см)	штук	5
	Мешок боксерский (140 см)	штук	5
	Мешок боксерский (160 см)	штук	5
	Мешок боксерский электронный	штук	5
	Мяч баскетбольный	штук	10
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	5
	Мяч теннисный	штук	150
	Насос универсальный с иглой	штук	5
	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6кг)	штук	13
	Переключатель навесная универсальная	штук	10
	Платформа для груши пневматической	штук	5
	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	5
	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	20
	Подушка боксерская настенная	штук	15
	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	5
	Полусфера гимнастическая	штук	5
	Ринг боксерский	комплект	7
	Секундомер механический	штук	13
	Секундомер электронный	штук	13
	Скакалка гимнастическая	штук	100
	Скамейка гимнастическая	штук	20
	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	5
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	5
	Стенка гимнастическая	штук	15
	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	5
	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	5
	Урна-плевательница	штук	14
	Часы информационные	штук	5
	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	5
Дзюдо	Амортизатор резиновый	штук	90
	Брусья	штук	6
	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	6
	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	6

	Канат для функционального тренинга	штук	6
	Канат для лазания	штук	6
	Лестница координационная	штук	12
	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	-
	Лист «татами» для дзюдо	штук	192
	Манекен тренировочный	штук	36
	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	18
	Полусфера балансировочная	штук	6
	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	6
	Скамья для пресса	штук	6
	Стенка гимнастическая (секция)	штук	18
	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	18
	Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства		
	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	3
	Кушетка массажная или массажный стол	штук	3
	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	3
	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	3
	Стойка для приседаний со штангой	штук	3
	Стойка силовая универсальная	штук	3
	Тренажер «беговая дорожка»	штук	-
	Велоэргометр	штук	-
	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
	Тренажер эллиптический	штук	-
	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	3
Спортивная борьба	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	8
	Весы до 200 кг	штук	5
	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	5
	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	5
	Гонг боксерский	штук	5
	Доска информационная	штук	5
	Зеркало 2 x 3 м	штук	15
	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
	Кушетка массажная	штук	1
	Лонжа ручная	штук	-
	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	10
	Маты гимнастические	штук	12

	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
	Мяч баскетбольный	штук	5
	Мяч футбольный	штук	5
	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	5
	Скакалка гимнастическая	штук	100
	Скамейка гимнастическая	штук	20
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	5
	Стенка гимнастическая	штук	15
	Табло информационное световое электронное	комплект	3
	Урна-плевательница	штук	10
	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	5
	Эспандер плечевой резиновый	штук	90
Тхэквондо МФТ	Весы электронные	штук	4
	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	4
	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	4
	Доски пластиковые для разбивания (многоцветные)	штук	40
	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	8
	Координационная лестница	штук	8
	Лапа боксерская	пар	6
	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	60
	Макивара изогнутая	штук	60
	Макивара средняя	штук	60
	Мешок боксерский	штук	10
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) будо-маты	комплект	4
	Резиновые эспандеры	комплект	60
	Секундомер	штук	6
	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	90
	Скамейка гимнастическая	штук	15
	Скамья для жима лежа	штук	2
	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	2
	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	2
	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	2
	Стенка гимнастическая	штук	8
	Стойки для приседания со штангой	штук	2
Стойки силовая для жима лежа	штук	2	

	Таймер электронный	штук	4
	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	10
	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	40
	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	40
	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

1.5. Режим работы ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»

Регулируется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина» и Правилами внутреннего трудового распорядка ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина». Учреждение работает в режиме шестидневной рабочей/учебной недели, в соответствии с Уставом учреждения, Правилами внутреннего трудового распорядка. Руководящий, учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал работают в режиме 40 часов в неделю. Педагогические работники, в том числе инструкторы-методисты работают в режиме 36 часов в неделю, а тренеры-преподаватели в режиме утвержденной на текущий учебный год учебной нагрузки в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

Учебный год для всех категорий работников начинается с 1 сентября, а режим деятельности работников учреждения на весь учебный год согласовывается с годовым календарным и учебным графиком.

1.6. Язык образования

В ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т. Артюхина» образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

1.7. Расписание занятий ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»

Режим учебно-тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

II. Аналитическое обоснование программы

Дополнительное образование детей рассматривается как открытая социально-педагогическая и государственно-общественная система, развитие которой предусматривает реализацию конкретных мер в организационном, кадровом, программно-методическом и информационном аспектах.

На сегодняшний день Тамбовское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина» - это учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, которое предоставляет детям и взрослым возможность для разностороннего развития, укрепления здоровья, саморазвития и самоопределения, обеспечивает целенаправленную подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Тамбовской области, Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки по видам спорта - бокс, дзюдо, спортивная борьба (греко-римская), тхэквондо МФТ.

Все образовательные услуги направлены на:

- на развитие общих и специальных способностей учащихся;
- воспитание трудолюбия;
- формирование человека и гражданина, нацеленного на совершенствование и преобразование общества;
- интеграцию личности в систему мировой и национальной культуры;
- решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе;
- воспитание гражданственности, уважения к правам и свободам человека, уважения к культурным традициям и особенностям других народов в условиях многонационального государства;
- создание основы для осознанного ответственного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ;
- формирование у учащихся потребности к самообразованию, саморазвитию и самосовершенствованию.

III. Цель и задачи образовательной программы

Образовательная программа - это средство развития познавательной мотивации, способностей ребенка, приобщение его к культуре. Педагогический коллектив ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина» определяет настоящую образовательную программу как стратегический документ, являющийся составной частью региональной образовательной системы, основой которой является личностно-ориентированная педагогика, принципы взаимодействия интеграции с образовательными учреждениями Тамбовской области.

Вся работа педагогического коллектива основана на принципе добровольного участия в деятельности объединений, в различных мероприятиях. Она направлена на развитие познавательного интереса детей к избранному виду деятельности до уровня профессионально-ориентированной индивидуальной работы, что делает

дополнительное образование доступным для детей с различным уровнем формирования творческой самостоятельности, ставит каждого ребёнка в ситуацию выбора и благополучия. В условиях, когда расширяются возможности для реализации запросов личности, складываются два типа ориентации в сфере потребления: использование достижений в области спорта.

Специфика образовательной программы определяется главными концептуальными идеями, направленными на проведение преобразований деятельности ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т. Артюхина», необходимых для повышения качества выполнения государственного задания и ресурсного обеспечения системы дополнительного образования в соответствии с государственной и региональной политикой в сфере образования.

Основными задачами организации учебно-тренировочного процесса ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т. Артюхина» являются:

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

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

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

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;

- сохранение вариативного выбора направлений образовательной деятельности, педагогических технологий;

- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого обучающегося;

- создание систем гибкого и адекватного реагирования на изменения в обществе и образовательных потребностей;

- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта - бокс, дзюдо, спортивная борьба (греко-римская), тхэквондо МТФ.

Данные задачи достижимы при решении специфических для каждого уровня подготовки задач.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о видах спорта «бокс», «дзюдо», «спортивная борьба» (греко-римская), «тхэквондо МФТ»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе по видам спорта

«бокс», «дзюдо», «спортивная борьба» (греко-римская), «тхэквондо МФТ»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия во всероссийских соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видами спорта «бокс», «дзюдо», «спортивная борьба» (греко-римская), «тхэквондо МФТ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Образовательная система ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина» включает в свою структуру взаимосвязанные этапы с установленными продолжительностью обучения и количественным составом групп на каждом из этапов и виде спорта.

IV. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

4.1.Продолжительность учебного года в ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»

Начало учебного года – 01.09.2025

Начало учебных занятий - 01.09.2025

Окончание учебного года - 31.08.2026

Продолжительность учебного года - 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель по индивидуальному плану (формирование профильных отрядов в спортивно-оздоровительных лагерях, участие в учебно-тренировочных сборах, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от отпуска тренера-преподавателя).

4.2. Количество учебных групп и обучающихся по годам обучения

№	Этапы подготовки		Отделения и секции (в соответствии с уставом и лицензией)								Всего	
		По годам обучения	Бокс		Дзюдо		Спортивная борьба		Тхэквондо МФТ		Кол-во групп	Кол-во спортсменов
			Кол-во групп	Кол-во спортсменов	Кол-во групп	Кол-во спортсменов	Кол-во групп	Кол-во спортсменов	Кол-во групп	Кол-во спортсменов		
1	Начальной подготовки	1 год	8	122	1	20	2	40	2	40	13	222
		2 год	8	100	3	52	6	60	3	49	20	261
		3 год	12	175	2	19	4	58	5	81	23	333
		4 год			8	106	7	86			15	192
ИТОГО на этапе			28	397	14	197	19	244	10	170	71	1008
2	Учебно-тренировочный	1 год	7	82	4	39	3	36	2	27	16	184
		2 год	6	73	1	16	1	7	3	38	11	134
		3 год	4	37	1	10	1	6	3	40	9	93
		4 год	1	10	3	22	3	18	3	36	10	86
		5 год	3	15	2	11					5	26
ИТОГО на этапе			21	217	11	98	8	67	11	141	51	523
3	Спортивного совершенствования		6	9	6	20	5	26	2	11	19	66
4	Высшего спортивного мастерства		3	3	3	9	3	10	1	10	10	32
ИТОГО			58	626	34	324	35	347	24	332	151	1629

4.3. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам подготовки).

4.4. Распределение часов по годам обучения для культивируемых видов спорта ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»

Этапный норматив	Этапы и годы 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		
«бокс», «дзюдо»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
«спортивная борьба» (греко-римская)						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664
«тхэквондо МФТ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Продолжительность занятий, час.	1,5	2	2-3	2-3	3-4	3-4
Промежуточная аттестация	май					

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом спортивно-массовых мероприятий в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, воспитательных мероприятий, выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, участия в учебно-тренировочных сборах, самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям.

4.5. Продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина». Продолжительность занятий и перерывы между ними регулируются положением о режиме занятий обучающихся, количестве обучающихся в группах и их возрастных категориях ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.т. Артюхина», в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

В соответствии с п.3.12 Положения и п.8.4. СанПин 2.4.4.3172-14 для обеспечения проветривания помещения и влажной уборки между сменами занятий предусматривается перерыв – 30 мин. Занятия строятся с учётом снижения интенсивности тренировочной нагрузки.

4.6. Продолжительность рабочего дня

Занятия проводятся в две смены. В соответствии с п.8.3. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

4.7. Режим работы учреждения в каникулярный период

Занятия в период каникул проводятся по утвержденному расписанию в форме: учебно-тренировочных занятий, тренировочных сборов, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и досуговых мероприятий, спортивно-оздоровительного лагеря, самостоятельной работы по индивидуальным планам подготовки.

В летний период тренировочный процесс продолжается в спортивно-оздоровительных лагерях на протяжении 3-х лагерных смен: 1 смена – июнь, 2 смена – июль; 3 смена – август. Продолжительность каждой лагерной смены – 21 день.

4.8. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся по отделениям ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина" не реже 2-х раз в год.

4.9. Регламент административных совещаний

Наблюдательный совет - не реже одного раза в квартал

Педагогический совет – не реже одного раза в квартал

Совещание при директоре – 1 раз в неделю (вторник)

V. Планируемые результаты

Задача	Ожидаемые результаты
Продолжать на основе достигнутых результатов деятельности ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина» целенаправленную работу в плане подготовки спортивного резерва по культивируемым видам спорта, совершенствуя методы и подходы в учебно-тренировочной работе с обучающимися с учетом изучения и внедрения передового опыта	Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях по культивируемым видам спорта.
Обновление нормативной и программно-методической баз в соответствии с законодательством РФ	Наличие программно-методических материалов, соответствующих требованиям законодательства РФ
Развивать системы обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы)	Оптимальная материально - техническая база, обеспечивающая применение современных образовательных технологий
Обеспечить формирование ценностного отношения к жизни, своему собственному здоровью, к культуре и толерантного отношения к окружающим.	Качественное улучшение состояния здоровья среди детей, подростков, учащейся молодежи (данные ОВФД)
Увеличение количества обучающихся	Программы взаимодействия
Развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании	Улучшение показателей уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся
Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации	Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации,

	реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.	Активное участие обучающихся в различных досуговых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности

VI. Оценочные материалы

Система контроля содержит:

- требования к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
- оценку результатов освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта;
- контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочие программы по видам спорта, состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Рабочая программа по виду спорта «бокс»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного

занятия. Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация спортсменов (обучающихся), приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно учебно-тренировочное занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «бокс». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения Программы предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации учебно-тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим,

обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебнопедагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные задачи спортивной тренировки: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение элементов техники бокса; повышение уровня физической подготовленности боксеров на основе проведения разносторонней подготовки; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных этапов спортивной подготовки, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако, на этапе начальной подготовки имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей младшего школьного возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки вида спорта «бокс» целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом уровня подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периодизацию спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на тренировочных занятиях этапа начальной подготовки значительного объема упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Выполнение упражнений в игровой форме для детей младшего школьного возраста позволяет успешно усваивать виды спортивной подготовки юными спортсменами.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки - утверждение в выборе спортивной специализации «бокс» и овладение основами техники.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, также по периодам и этапам годового цикла.

Рекомендуемый для изучения программный материал по годам условно можно распределить на шесть больших разделов.

Раздел 1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защит от них. Применение изученного материала в условных боях.

При изучении программного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться, как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение программного материала I раздела отводится около четырех месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь) и большая часть декабря.

Раздел 2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении программного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству исполнения боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении прямых ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары, в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот) рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз разным ударом.

На освоение программного материала II раздела отводится примерно четыре месяца. После, в течение двух недель проводятся тренировочные занятия (6 тренировок). По окончании двухнедельного периода боксер принимает участие в классификационных соревнованиях, где проводит 1-ый бой.

На изучение материала 3 и 4 раздела отводится следующий год обучения. После этого боксеры участвуют в квалификационных соревнованиях, где проводят 1—3 боя. На изучение материала 5 и 6 раздела отводится завершающий год обучения на начальном этапе подготовки. После этого боксеры участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях.

Содержание курса обучения боксёра-новичка в группах начальной подготовки первого и второго года обучения

Раздел	1-й год обучения					2-й год обучения				
	I раздел сентябрь-декабрь		II раздел февраль-май			III раздел сентябрь-декабрь		IV раздел февраль-май		
Месяц										
Изучаемые темы	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу в голову и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них	Комбинирование ударов в голову и туловище и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них
Повторение и закрепление пройденных тем	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них	Повторение прямых ударов в голову и туловище, и совершенствование комбинированных прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них	Совершенствование комбинирования ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них	Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

Содержание курса обучения боксёра-новичка в группах начальной подготовки третьего года обучения

Раздел	3-й год обучения	
	V раздел	VI раздел
Месяц	сентябрь-декабрь	февраль-май

Изучение смены боевой стойки боксёра из левой и правой стороны	Изучение прямых ударов в голову с правой и левой стороны и защита от них	Изучение прямых ударов в голову и туловище из правой и левой стороны и защита от них	Изучение прямых ударов в голову и туловище из правой и левой стороны и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правой и левой стороны и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правой и левой стороны и защита от них	Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них
Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование индивидуальной боевой стойки (левой и правой стороны)	Совершенствование смены боевой стойки из левой и правой стороны и наоборот	Совершенствование прямых ударов в голову с правой и левой стороны и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище с правой и левой стороны и защита от них	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правой и левой стороны и защита от них	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правой и левой стороны и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правой и левой стороны и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

Минимальный и предельный объёмы соревновательной деятельности важны для спортсмена особенно на этапе начальной подготовки. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс» боксёры на этапе начальной подготовки принимают участие в контрольных соревнованиях, число которых составляет от двух в год и отборочные от одного в год.

Контрольные и подготовительные соревнования на этапе начальной подготовки позволяют формировать основные навыки бокса, получать соревновательный опыт, определять основные ошибки техники, изучать правила соревнований, техники безопасности во время соревнований, соблюдать правила дисциплинарного характера, выполнять контрольные нормативы и разрядные требования.

Контрольные и подготовительные соревнования ориентированы на адаптацию спортсменов-участников к условиям соревнований, решение

тактических задач, отработка техники в экстремальных условиях соревнований, контроль психоэмоционального состояния.

Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объёму и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок.

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена. Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
 - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
 - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
 - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
 - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажёрные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо

вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Задачи технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки на учебно-тренировочном этапе: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа 1-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойках.

Основной задачей 2-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с её срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства. Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки. К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа 3-5 годов обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям ещё более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счёт навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации. На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов перемежающихся с защитными действиями.

Содержание курса обучения боксёра в группах учебно-тренировочного этапа подготовки первого и второго года обучения

Раздел	1-й год обучения					2-й год обучения					
	I раздел		II раздел			III раздел		IV раздел			
Месяц	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь		февраль-май			
Изучаемые темы	Изучение индивидуальной боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Изучение ударов снизу в голову и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Изучение боковых ударов в голову и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная + развитие)	
Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование		Совершенствование прямых ударов в туловище			Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от боя на дальней и средней дистанциях		Совершенствование боковых ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней		Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней	
Совершенствование	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот		Совершенствование прямых ударов в голову и туловище			Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях		Совершенствование комбинационных ударов снизу в голову и туловище		Совершенствование комбинационных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной	

Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка
----------	--

Содержание курса обучения боксёра в группах учебно-тренировочного этапа третьего, четвёртого и пятого годов обучения

Раздел	3-й год обучения					4-й год обучения		5-й год обучения			
	V раздел			VI раздел		VII раздел		VIII раздел			
Месяц	сентябрь-декабрь			февраль-май		сентябрь-май					
Изучаемые темы	Изучение индивидуальной смены боевой стойки боксёра из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Изучение комбинированных ударов в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Изучение комбинированных ударов с боку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	
Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование индивидуальной боевой стойки	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову	Совершенствование комбинированных ударов в голову и туловище	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище	Совершенствование комбинированных ударов в голову и туловище	
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка										

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства распределение объёма средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно. Распределение времени на основные разделы тренировки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной тренировки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. 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 адекватно соответствовать значимости соревнования. Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. На этих этапах подготовки важное значение имеет изучение спортсменами техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к освоению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Объём индивидуальной спортивной подготовки

Самостоятельная работа спортсменов (обучающихся) является неотъемлемой частью тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

По мере приобретения опыта боксёрами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует всё больше индивидуализировать. Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и так далее.

Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных её этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки.

Составляя индивидуальный план подготовки боксёра, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок. Индивидуальное планирование для группы и для каждого боксёра в отдельности, как правило, составляется в промежутках между соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование излюбленных приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств. Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксёра, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен. В плане тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

На этапе тренировок в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе совершенствования спортивного мастерства: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической

подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определёнными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх);

- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе совершенствования спортивного мастерства следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

На этапе высшего спортивного мастерства боксёр обязательно должен тренироваться 6 раз в неделю по 2 раза в день и иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма свои «коронные» комбинации (техничко-тактические приёмы). Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надёжности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учётом индивидуальной технико-тактической готовности и индивидуальных функциональных качеств. Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния. Тренер и сам боксёр должны вести постоянную разведку технико- тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации. Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксёра. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировка с организацией тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения

боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и так далее. Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической готовности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

Содержание курса боксёра на этапе совершенствования спортивного мастерства

Раздел	1-й год совершенствования					2-й год совершенствования				
	I раздел		II раздел			III раздел		IV раздел		
Месяц	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь		февраль-май		
Изучаемые темы	Совершенствование индивидуальной боевой стойки и передвижений	Совершенствование прямых ударов в голову и защиту от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная+развитие)
Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот		Совершенствование прямых ударов в голову из левосторонней и правосторонней стойки			Совершенствование прямых ударов в голову и туловище и защита от них			Совершенствование ударов снизу в голову из правосторонней и левосторонней стойки	
	Совершенствование комбинированных ударов в голову и туловище		Совершенствование боковых ударов в голову и туловище			Совершенствование боковых ударов в голову и туловище		Совершенствование комбинированных ударов в голову и туловище		
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

Содержание курса боксёра на этапе высшего спортивного мастерства

Раздел	1-й год совершенствования					2-й год совершенствования					
	I раздел		II раздел			III раздел		IV раздел			
Месяц	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь		февраль-май			
Изучаемые темы	Совершенствование индивидуальной боевой стойки и передвижений	Совершенствование прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+выход), (встречная +развитие)	
	Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование индивидуальной боевой стойки	Совершенствование боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в туловище при ведении боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование комбинированных ударов из фронтальной стойки	Совершенствование комбинированных ударов из левосторонней и правосторонней стойки	Совершенствование комбинированных ударов из фронтальной стойки	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище
	Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

Совершенствование тактических действий боксеров на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приёмы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объёма подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов (создание определенной боевой ситуации для проведения приёма);

2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов.

Основная задача таких приёмов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох). При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксёр должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксёр должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксёр приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит приём или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести приём.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову,

затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище.

В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приёмов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот манёвр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот манёвр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приёмами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приёмов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах: 1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приёмов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

1. Боксёр наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому манёвру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксёр наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксёр применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приёмах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксёр делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает своё внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксёр наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксёр наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксёр вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксёр атакует лёгкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксёр готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксёр атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксёр готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксёр атакует противника лёгкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксёр защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксёр выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксёр атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксёр наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксёр маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксёр выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксёр атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксёр уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксёр входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой.

Противник наносит удар правой. Боксёр опережает его действия встречным ударом правой в голову.

4. Боксёр атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) ударом правой в голову. Боксёр уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксёрами различных манер ведения боя. Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксёра-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксёра стремительностью и натиском. Боксёру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксёр применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует: а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции; б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции); в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксёр применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксёру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксёр должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксёр не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксёра к канатам. Боксёр делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксёр

оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксёр накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксёр резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксёр, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведёт бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксёр - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксёр применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентированными.

7. Противник контратакующей манеры ведёт бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксёра. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксёр - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-

4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более
			27,0 28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			26 23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			244 240
5. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – , «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1 9,5	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00 9,55	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37 25	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13 8	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11 +15	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218 183	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50 44	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4 15,8	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			- 9.50	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40 -	
2.4.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и
перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду
спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия. Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация спортсменов (обучающихся), приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно учебно-тренировочное занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «дзюдо». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные

упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения Программы предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации учебно-тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в дзюдо, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности учебно-тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка

Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти

кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах. - ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лёжа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лёжа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

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

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам

с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка

6 КЮ – белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

КУДЗУШИ - выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед
- Уширо-кудзуши - назад
- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши - влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
- Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) - укэми - на спину
- Маэ (Дзэнпо) - укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-

кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад вправо (У широмиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад влево (У широ-хидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) – укэми).

5КЮ – желтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
- Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
- Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
- Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
- О-сото-гари - отхват
- О-гоши - бросок через бедро подбивом
- О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
- Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:

- Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
- Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
- Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
- Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
- Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

Тактическая подготовка

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

Теоретическая подготовка

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо:

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

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

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

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой

товарищей, участие в аттестации.

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

Средства других видов деятельности:

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

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ. Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- О-сото-отоши - задняя подножка
- О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки
- О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью
- Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ – оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Ко-сото-гари - задняя подсечка
- Ко-учи-гари - подсечка изнутри
- Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи
- Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота
- Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов
- Тай-отоши - передняя подножка
- Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
- Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:

- Кузурэ-кэса-гатамэ – удержание сбоку с захватом из-под руки

- Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
- У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
- Кузурэ-эко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
- Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
- Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки
- Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
- Хараи-гоши-гаэши – контрприем от подхвата бедром
- Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
- Содэ-цурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

- Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью

- Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-камишихо-гатамэ).

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки.

Из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

Средства из других видов деятельности.

Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки.

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
на учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения
Общая физическая подготовка**

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития общих физических качеств:

Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание

гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. - Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут. 32 - Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения:

С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ - зеленый пояс

- НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков
- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью
- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса
- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)
- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри
- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу
- Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот
- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами
- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку
- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем
- Удэ-гарами - узел локтя
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног
- Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – бросок через бедро с захватом пояса (Цуригоши), подхват бедром (Харай-гоши) – подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-ашибарай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – (Сэоинагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

Сбор информации (наблюдение, опрос);

Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника.

Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка. **Теоретическая подготовка**

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки.

Из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувьрки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Из других видов деятельности.

Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по

пересеченной местности.

Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки.

Поведение в школе, дома, в спортивной школе. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности.

Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 3 и 4 года обучения Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег

400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ.

Изучение техники 2 КЮ.

2 КЮ – синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

- Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)

- Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

- Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

- Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

- Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
 - Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот
 - Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
 - Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
 - Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой
 - Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами
 - Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем
 - Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков
- Тэ-гурума - боковой переворот
 - Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса
 - Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
 - Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо

(«вертушка»)

- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо
- Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под

плечо

- Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки

между ног (разрывы оборонительных захватов).

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) – отхват (О-сотогари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши) – бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) – подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) – зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) – передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) – боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) – зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) – зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сотомакикоми) – задняя подножка (О-сото-

отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Теоретическая подготовка

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Из других видов деятельности

Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.

Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ.

Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ – коричневый НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги

- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)

- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением

- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)

- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро

- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом

- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад

- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке

- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

- Томозэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА – запрещенная техника. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
- Кавадзу-гакэ - бросок оббивом голени (запрещенный прием)
- КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий
- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)
- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomiashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Теоретическая подготовка

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие,

дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Средства судейской практики. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России;
- выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

Техническая подготовка

NAGE-WAZA – техника бросков

- O-soto-guruma - отхват под две ноги
 - Uki-waza - передняя подножка на пятке (седом)
 - Yoko-wakare - подножка через туловище вращением
 - Yoko-guruma - бросок через грудь вращением (седом)
 - Ushiro-goshi - подсад опрокидыванием от броска через бедро
 - Ura-nage - бросок через грудь прогибом
 - Sumi-otoshi - бросок выведением из равновесия назад
 - Yoko-gake - боковая подсечка с падением
 - Daki-age - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
 - Kani-basami - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
 - Kawazu-gake - бросок обвивом голени (запрещенный прием)
- КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий**
- Ude-hishigi-te-gatame - рычаг локтя через предплечье в стойке
 - Ude-hishigi-ude-gatame - рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
 - Tomoe-jime - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
 - Ashi-garami - узел бедра и колена (запрещенный прием)
 - Ashi-hishigi - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
 - Do-jime - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, коррекция выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Конституция олимпийского сообщества. Олимпийские игры. Краткий обзор развития дзюдо в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов. Обмен веществ, его сущность.

Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Значение

физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей). Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясноклиматических условий.

Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация техникотактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников).

Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости. Физиологическая оценка состояния тренированности. Пищевые добавки. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки. Допинг - неоправданный риск.

Психологическая подготовка

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Основной задачей психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена, возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуальнопсихологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания: проводить тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками; проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих

достижение соответствующего успеха.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика

Участие в 5-7 соревнованиях в течение года. Инструкторская практика. Составление положения о соревнованиях. Практика и организация судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на городских и региональных соревнованиях. Прохождение судейского семинара.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	

	спине (за 30 с)		6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более

			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<p>1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки. Рабочая программа фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания) и определяет логическую последовательность их усвоения, организационные формы и методы и средства учебно-тренировочного процесса.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому
этапу спортивной подготовки
Общая физическая подготовка
(для всех этапов подготовки)
Обще-подготовительные упражнения**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий спортивной борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперёд, назад; на четвереньках; на коленях вперёд, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания,

встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

Дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;

приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

Упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения и старше (14-16 лет): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

Упражнения со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание

скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

На гимнастической стенке: передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

На кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

На канате и шесте: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения

Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатки, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое(правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи

Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с

упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту

Вставание на мост: лёжа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнером.

Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину.

Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок.

Перекат: на бок, с одного бока на другой.

Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера.

Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения

Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением.

Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре.

Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны.

Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лёжа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны.

Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером

Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь.

Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе.

Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя.

Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения.

Ходьба на руках с помощью партнера.

Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лёжа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лёжа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку.

Вращение партнёра: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения.

Кувырки: вперёд и назад, захватив ноги партнёра. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнёра.

Простейшие формы борьбы

Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку).

Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста

Движения в положении на мосту: вперед- назад, с поворотом головы, с различными положениями рук.

Упражнения в упоре головой, в ковер - движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста.

Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди.

Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, её смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнёра. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперёд-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе. Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек: Затылок, Спина, Поясница, Передняя часть живота, Левая часть живота, Левая подмышечная впадина, Левое плечо, Правая часть живота, Правая подмышечная впадина, Правое плечо, Левое бедро, Левая голень, Правое бедро, Голень.

Способы касания руками: любой, правой, левой, обеими.

Игры в касания систематически и постепенно подводят обучающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнёр и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой

угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Также используются:

Варианты усложнения игр: любой-любой; левой-правой, правой-правой, левой-левой, правой-левой, любой-двумя, двумя-правой и т.д.

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя. 2. Места касания прикрывать можно. 3. Захватывать руки партнера нельзя. 4. Захватывать руки партнера можно. 5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой). 6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя. 7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно. В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки 1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. 2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м). 3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т.е. проведение игр с форой) 1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. 2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания. 3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего занятия или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты.

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру-преподавателю следует на примере этих обучающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится

удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1. Зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой, левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22;
2. Особенности выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы).

Под номерами 1-88 даны исходные положения начала игры.

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учётом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив обучающимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним

задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнёров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счёт выталкивания партнёра за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера - одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учётом степени физической одаренности обучающихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести приём).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приёмами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы, как конечная цель задания в играх, усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счёт всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки: двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки: сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи: разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой: спереди, сверху.

Руки и туловища: разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра: разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой: шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища: спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища: спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой: спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками: спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками: голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счёт неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путём соответствующих оценок, разъяснений.

Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является

теснение за пределы круга. При ограничении игровой площадки и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
2. в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
3. количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
4. факт победы - выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., обучающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись - встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой; в) руки выпрямлены вдоль тела; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени - 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки - 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение обучающиеся (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание

Для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лёжа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение

Для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лёжа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:

- в положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;

- в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра

Для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)

Для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга

Для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения

Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости

Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости

Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнёром; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приёмов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнёра, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости

Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазании. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъёмов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приёмов с манекеном, партнёром в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнёров, по формуле, превышающей соревновательную.

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», спортивная подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения в Организации, направлена на их разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

В связи с этим, для организации учебно-тренировочного процесса на данных этапах используются программный материал по общей физической и специальной физической подготовке в объёме нагрузки, соответствующем возрастным и физиологическим особенностям обучающихся и материал по освоению элементов техники и тактики борьбы на этапе начальной подготовки:

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног (вольная борьба).

Применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях не допускается.

Тактика: простейшие способы тактической подготовки для подготовки обучающихся к проведению приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.)

Этап начальной подготовки 3 года обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприёмы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом

Захватом руки /сверху, снизу/ и шею.

Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища /с рукой/; в) перевод за туловище /с рукой/ сзади.

Захватом руки через плечо

Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

Перевод рывком_захватом шеи с плечом сверху

Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушки)

Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.

Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подворотом

Захватом шеи с плечом

Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего.

Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Захватом руки двумя руками на шее

Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) перевод захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Рычагом

Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом рук сбоку

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя разноименную руку под плечо.

За себя захватом рук сбоку

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону.

Контрприем: переворот за себя за разноименную руку под плечо.

За дальнюю руку сзади - сбоку

Защита: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

За разноименное запястье сзади -сбоку.

Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки.

Контрприемы: бросок за запястье.

Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под плеча

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

С ключом и предплечьем на шее

Защита: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера,; выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между отводя плечо захваченной руку в сторону.

Контрприем: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок за запястье.

С ключом и захватом предплечья изнутри

Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

Захватом шеи из-под плеч

ащиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, разорвать захват.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

Перевороты переходом

С ключом и захватом подбородка

Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ

Одной рукой сзади. Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободится от захвата. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: бросок подворотом захватом руки через плечо, бросок захватом за запястье.

Примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в сторону - переворот рычагом. Переворот захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руки и шеи.

Этап начальной подготовки 4 года обучения

Техника борьбы в стойке

Сбивание

Захватом руки

Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки.

Бросок подворотом захватом руки через плечо — защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего - перевод рывком захватом руки.

Сбивание захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки через плечо.

Сбивание захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Дожим за руку и шею сбоку. Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Дожим за руку и туловище сбоку. Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

Техника борьбы в партере

Переворот прогибом с рычагом

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ:

- Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
- Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
- Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов

Переворот захватом сбоку-защита, отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу. Переворот рычагом - защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

Способы тактической подготовки для проведения приемов на этапе начальной подготовки 3 и 4 года обучения изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Освоение элементов техники и тактики борьбы

для групп 1 и 2 года обучения

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования:

- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов;
- маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником;
- маневрирование с задачей осуществить свой захват;
- маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой;
- маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема;
- маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты:

- освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу;
- освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 год обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком за туловище с рукой

Защита: отходя от атакующего и, поворачиваясь, к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном

С захватом туловища рукой

Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Захватом туловища

Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок подворотом

Захватом руки и туловища

Защита: приседая отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Броски прогибом

Захватом туловища с рукой сбоку

Защита: : приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо, б) бросок за запястье.

Захватом шеи и туловища сбоку

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо) б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

Захватом руки и туловища сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сваливания.

1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита : в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита: приседая отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.

Перевод рывком за руку - защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

Дожим захватом туловища сбоку. Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки.

Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону за атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом плеча и другой руки снизу

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону

переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх переводом ; б) переворот за себя за одноименное плечо.

За себя с ключом с захватом подбородка

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом.

Захватом шеи и туловища снизу

Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед- в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободится от захвата.

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью.

Обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Перевороты накатом

Захватом туловища с рукой

Защита: прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Захватом туловища

Защита: прижаться тазом к ковра и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища – защита - лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье - переворот рычагом.

Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу- защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Накат за туловище - защита: прижать таз к ковра и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

2 год обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за одноименное запястье и туловище

Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему, захватить разноименное плечо.

Контрприем: бросок захватом за запястье.

Перевод нырком за туловище

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить одноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом (бедро)

За разноименную руку снизу и запястье другой руки

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом

Захватом туловища с рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками; г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги сторону поворота.

Захватом рук сверху

Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом руки и туловища

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов:

- бросок прогибом захватом руки и туловища спереди - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом рук и шеи;

- сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим за одноименную руку спереди- сбоку . Уход с моста: освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера . Контрприем: переворот через

себя захватом туловища.

Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к атакующему . Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Обратным ключом

Защита: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Обратным захватом туловища

Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Защиты: а) надавая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему , упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом запястья.

Примерные комбинации приемов:

- бросок обратным захватом туловища - лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего , захватить на туловище его запястье- бросок обратным захватом туловища с другой стороны;
- переворот ключом с предплечьем изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер- бросок накатом ключом и захватом туловища сверху;
- переворот ключом и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону - переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Тактика борьбы

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В учебно-тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров:

Блокирующие упоры:

Борец А	Борец Б
Упор левой рукой	Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующие захваты	

Прием, как одиночное двигательное действие, в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся. Создание условий,

удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способов решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей обучающихся, этапа обучения, личного практического опыта.

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебно-тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера-преподавателя (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3 и 4 года обучения

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для - - достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по коврику в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3 год обучения

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом

Захватом руки и другого плеча сверху

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: бросок прогибом хватом руки снизу и туловища.

Захватом руки сверху

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом хватом туловища.

Захватом руки на плечо

Защита: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом хватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом хватом шеи и туловища сбоку.

Захватом шеи с плечом

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание хватом шеи с плечом; б) бросок прогибом хватом руки и туловища сбоку.

Бросок поворотом (мельница) обратным хватом запястий.

Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком хватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным хватом туловища.

Броски прогибом

Захватом шеи с плечом

Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом хватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом руки

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

Захватом плеча сверху и шеи

Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

За туловище

Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом шеи и туловища

Защиты: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы: а) бросок прогибом хватом руки и туловища; б) бросок подворотом хватом руки и шеи; в) накрывание выставлением ноги в сторону

поворота

Примерные комбинации приемов:

- бросок прогибом захватом рук сверху - защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи;
- бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом туловища с рукой;
- перевод нырком захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища;
- бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

За себя захватом предплечья изнутри и подбородок

Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку вперед- в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием

Захватом запястья и головы

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом

Захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и, поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуть руки атакующего назад.

Контрприем: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом

За предплечье изнутри и туловище сверху

Защита: прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища

Защиты: а) прижать таз к ковра, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к ковра и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации:

- переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер - накат захватом предплечья и туловища сверху;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

4 год обучения

Техника борьбы в стойке

Вертушка захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрывание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловища

Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски подворотом

Захватом разноименной руки снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху.

Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

Захватом одноименной руки и туловища.

Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница)

Захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад - в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

Захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом

Захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Захватом шеи с плечом сверху

Защита: захватить запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка с захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов:

- перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.

- бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - бросок прогибом захватом туловища.

- бросок прогибом захватом туловища - защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Спереди захватом одной руки, за плечо, другой под плечо

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом рук с головой спереди - сбоку

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием

Захватом предплечий изнутри

Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Переворот перекатом

Захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом

Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом

Захватом туловища сзади

Защита: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ногу назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом

Захватом одноименной руки и туловища

Защита: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок захватом запястья

Примерные комбинации:

- бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища;

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Бросок прогибом

Захватом туловища сзади

Защита: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ногу назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом

Захватом одноименной руки и туловища

Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок захватом запястья

Примерные комбинации:

- бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища;

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Тактика борьбы

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения

схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом

Захватом плеча и шеи сверху

Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Захватом запястий

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Броски поворотом (мельница)

Захватом шеи с плечом сверху. Защита: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

Захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом

Захватом одноименной руки и шеи

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

Захватом плеча и шеи сбоку – сверху

Защита: наклоняясь вперед отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

Контрприем: накрывание отставлением ноги.

Захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой

Защита: упираться захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сваливания

Захватом плеча и шеи сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивание захватом запястья.

Захватом шеи и туловища спереди

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища ; б) бросок

через спину захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов:

- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего - сбивание за туловище с рукой;
- бросок прогибом за шею с плечом - защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего — бросок подворотом захватом руки и шеи;
- сбивание за туловище - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом за плечи спереди

Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприем: накрывание захватом туловища.

Захватом предплечья изнутри

Защита: а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот забеганием

Двумя ключами

Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом

С захватом шеи из-под плеча

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

С ключом и захватом другой руки под плечо

Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку.

Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Примерные комбинации приемов:

- переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо;

- переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а так же защит от них, с помощью манекена и партнерами. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах. Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников.

Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником.

Каждый спортсмен должен систематически участвовать в соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Этап высшего спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам, в зависимости от своей подготовленности и подготовленности своих будущих противников.

Умение построить план схватки с неизвестным противником и реализовать его в схватке.

Тренировка в условиях сбивающих факторов (разные партнеры, необъективное судейство, качество ковра, внезапность решения тренера и т.д.)

Большое внимание следует уделяется способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, дожимам на лопатки и уходам из критических положений и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный план.

Каждый спортсмен должен в совершенстве владеть 6-10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации.

Научить умению распределять свои силы в соревнованиях, изменять свой план на соревнования в зависимости от результатов предыдущих кругов и других факторов.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партере;
- переводы захватом за ноги (вольная борьба);
- технико-тактические действия ногами;
- защита от захвата ног (вольная борьба);
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней (вольная борьба);;
- защита от скрестного захвата (вольная борьба);;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра (вольная борьба);;
- перевороты с зацепом дальней ноги (вольная борьба);;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов; умение развивать успех, вести активную борьбу, - закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита.

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по технико-тактическим действиям применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0	не менее 12,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее 6

	в положение «угол»		
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног	количество раз	не менее

	из вися на гимнастической стенке в положение «угол»		15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0

2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия. Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация спортсменов (обучающихся), приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно учебно-тренировочное занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «тхэквондо МФТ». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения Программы предусмотрено ознакомление с правилами

соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации учебно-тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в тхэквондо МФТ, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм спортсменов.

Виды подготовки тхэквондистов

Упражнения используемые, как средство подготовки тхэквондистов

Основополагающую роль в подготовке тхэквондистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются: метод длительного воздействия («до отказа»), повторный метод, метод контрольного тестирования, игровой метод, круговой метод.

Средства ОФП:

ОФП					
Блок упражнений	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Строевые и порядковые упражнения	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+

Прыжки	+	+	+	+	+
Метания	+	+	+	+	+
Упражнения без предметов	+	+	+	+	+
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

СФП					
Блок упражнений	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости	+	+	+	+	+
Упражнения в самообороне	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий, набивными мячами, атакующих действий с партнером, и др.)	+	+	+	+	+
Стойки и передвижения	+	+	+	+	+
Удары руками	+	+	+	+	+
Блоки	+	+	+	+	+

Удары ногой	+	+	+	+	+
Технический комплекс	+	+	+	+	+

Специальная техническая подготовка для этапа начальной подготовки

До одного год обучения	Свыше одного года обучения	
<p>1. Изучение и совершенствование стоек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чарёд соги; - Нарани соги; - Аннун соги - ганнун соги; - нюнча соги. 	<p>1. совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гоннун со сан сонкут баро тульки; - Коден со сан сонкаль маки; - Нюнча со сонкаль (польмок) дэби макки - Гоннун со польмок чеге макки - Нюнча (аннун)со сонкаль йоп тэриги - Нюнча со сан польмок (сонкаль) макки - Ганнун со бакат польмок баро йоп макки - Гоннун со дун чумок баро йоп тэриги - Гоннун со бокат польмок хэчо макки 	<p>1. совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моа чумби соги А - нюнча со сонкаль аныро тэриги - годжун со каундэ чируги - губуре чумби соги А - ганнун со бандэ чируги - польмок доллимио макки - нюнча со польмок каундэ дэби макки - аннун со каундэ чируги - нюнча со сан сонкаль макки - ганнун со сонбадак каундэ гольчо макки - бандэ гольчо макки - ганнун со ап палькуп тэриги - кеча со дун чумок нопундэ йоп тэриги ганнун со ду пальмок нопундэ макки
<p>2. Изучение и совершенствование ударов ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ап чаги; - доллио чаги; - нэрио чаги. - Бандэ доллио чаги; - бандэ доллио горо чаги - битуро чаги - йопча чируги - двитча чируги 	<p>2. совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тан-гун; - До сан. 	<p>2. совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке.</p>
<p>3. Изучение и совершенствование блоков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сонкаль наджундэ баро макки; - польмок наджундэ баро макки; - ан польмок баккуро макки 	<p>3. совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов</p>	<p>3). совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вон Хе - Юль Гок

<p>4. Изучение и совершенствование ударов руками:</p> <p>а). в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ап чумок (баро, пандэ) черуги <p>б). В спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар левой в голову - прямой удар левой в туловище 	<p>4. Изучение и совершенствование техники ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твимио нопи апча бусиги 	<p>4. совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твимио доллио чаги
<p>5. Изучение и совершенствование формальных комплексов (тулей):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Саджи черуги; - Саджи макки; - Чон Джи. 	<p>5. Изучение и совершенствование спарринга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на 3 шага - на 2 шага - на 1 шаг 	<p>5. Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки - подставка левой ладони - перекрытия - отбив влево правой рукой - отбив вправо правой рукой - отбив вправо левой рукой - отбив влево левой рукой - отбив вверх
<p>б). Изучение якксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага)</p>	<p>б) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар правой рукой в голову - прямой удар правой в туловище (без уклона) - скачковый прямой удар правой - сочетание прямых ударов левой и правой 	<p>б). Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - блокирование ногой - апча момчуги - йопча момчуги - бандаль чаги
<p>7. Изучение совершенствование перемещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на носках для перемещения по площадке - скрестный шаг вперед и назад для сокращения и разрыва дистанции - смена позиции поворотом туловища на 180 градусов прыжком и скольжением 	<p>7. Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена позиции с разворотом на 360 градусов через спину. - сокращение дистанции к цели приставным шагом, шагом дальней ногой с разворотом туловища, Скачком вперед, подскоком вперед, скольжением на двух ногах и одной ноге; - выход на безопасную дистанцию после нанесения удара приставным шагом и скольжением на двух ногах, скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону, шагом назад ведущей ногой, шагом в сторону на 45 градусов дальней ногой и ведущей ногой 	<p>7. Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - шагом вправо - сайд-степ - шагом влево - скачком вправо - скачков влево - противоходом

8. Изучение и совершенствование простых 2-х, 3-х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.	8. Изучение боевых дистанций	8. Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге - отскоки назад и в сторону с ударом - прыжки вверх, назад, в сторону и вперед с ударом
	9. Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1-2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.	9. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.
	10. Изучение и совершенствование вариантов освобождения от захватов за руку (самооборона)	10. Изучение и совершенствование спарринга: - на 1 шаг - полусвободный - свободный
		11. Изучение уязвимых точек человека и воздействия на них для эффективного применения приемов самозащиты. Изучение защитных действий от захвата за руку двумя руками и от захвата за палец.

**Специальная техническая подготовка
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	Учебно-тренировочный этап 4 года обучения
1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - моа чумби соги В - двитбаль соги - начо соги - нюнча со сонкаль дунг баккуро макки - йоп апча бусиги - двитбаль со сонбадак оллио макки - ганнун со ви палькуп тэриги - ганнун со санг чумок сево чируги - ганнун со санг чумок движибо чируги - ганнун со кеча чумок чуке макки - нюнча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нюнча со бандэ чируги	1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - моа чумби соги С - суджик соги - анун со сонбадак миро макки - нюнча со оллио чируги - суджик со сонкаль нэрио тэриги - нопундэ долио чаги - нюнча со баро чируги - нюнча со йоп палькуп тульки - моа со ан пальмок йоп ап макки - гоннун со сонкаль нопундэ ап тэриги - твимио йопча чируги - нюнча со польмок наджундэ макки	1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - нарани со ханульсон - двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки - ганнун со движибо чируги - ганнун со сонбадак оллио макки - моа со йоп чумок нэрио тэриги - бакуро нулло чаги - моа со сонкаль наджундэ ап макки - ганнун со польмок наджундэ бандэ макки - ганнун со нопундэ	1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - наджундэ битуро чаги - ду бандальсон нопундэ макки - аннун со дуру макки - аннун со дун чумок ап тэриги - аннун со гутжа макки - нюнча со джунджи чумок движибо чируги - кеча со ду пальмок нопундэ макки - начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки - начо со опун сонкут нопундэ

<ul style="list-style-type: none"> - ганнун со сонбадак нулло макки - годжун со дигуджа макки - моа со киокча чируги - ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки - моа со дунг чумок йоп дви тэриги - ганун со кеча чумок нулло макки - аннун со бокат польмок сан макки - муруп оллио чаги - ганнун со опун сонкут нопундэ тульки - нюнча со ду польмок наджундэ миро макки - нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги - кеча со кеча чумок нулло макки - нюнча со сокаль наджундэ дэби макки 	<ul style="list-style-type: none"> - ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги - каундэ двитча чируги - аннун со пальмок каундэ ап макки - аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нюнча со кеча сонкаль момчо макки - ганнун со санг сонбадак оллио макки 	<ul style="list-style-type: none"> бандэ чируги - вэбал соги - аннун со киокча чируги - аннун со ап чумок нулло макки - аннун со ан польмок хечо макки - аннун со двит палькуп тульки - аннун со супьенг чируги - кеча со пальмок наджундэ ап макки - нюнча со двигутжа запги - моа со санг палькуп супьенг тульки - аннун со дунг чумок йоп дви тэриги - аннун со сонкаль дунг наджундэ дэби макки 	<ul style="list-style-type: none"> бандэ тульки - аннун со сонкаль наджундэ дэби макки - ганнун со сонкаль наджундэ ануро макки - ганнун со бакат польмок нопундэ бандэ йоп макки - кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нопундэ бандэ доллио чаги - ганнун со нопундэ бандадь чируги - нарани со каундэ доллио чируги - ганнун со сонкаль каундэ хечо макки - ганнун со сонкаль дунг дольмио макки - двитбаль со охкалин сонбадак нэрио макки - нюнча со сонкаль наджундэ баккуро макки - нюнча со сонкаль дунг наджундэ ануро макки - двитбаль со пальмок каундэ дэби макки - аннун со ан пальмок нопундэ йоп ап макки - ганнун со ду сонкарак тульки - гуннун со дунг чумок ап тэриги - нюнча со сонбадак дуоро макки - муруп наджундэ апча бусиги - двитбаль со санг сонбадак нулло макки - Ганнун со бокат
--	--	---	---

			польмок нопундэ баро ап макки - нюнча со санкут нопундэ бандэ тульки - нюнча со сондунг нэрио тэриги - ганнун со дунг чумок йопап тэриги - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки -ганнун со гутжа макки - ганнун со санг сонкаль супьенг тэриги - ганнун со бандальсон нопундэ бандэ тэриги - моа со санг инжи бандаль чируги - ганнун со пьенчумок нопундэ бандэ чируги - аннун со ан пальмок нарани макки - вэбал со бакат польмок нарани макки - кеча со дунг чумок нэрио тэриги - горо чаги - аннун со опун сонкут баккуро гутги - кече со сонкаль дунг наджундэ ап макки - Ганнун со нопун палькуп тэриги - твио дольмио сонкаль тэриги - моа со ханульсон - гокгенг-и чаги ганнун со бандальсон бандаль тэриги - двитбаль со сан палькуп нэрио тульки ганнун со санг сонкаль аннуро тэриги - ганнун со нэрио чируги
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - нюнча со бокат польмок нэрио макки - пихамио бандэ доллио чаги - твимио сангбанг чаги - сасон со санг сонбадак чуке макки - твитбаль со йоп палькуп тульки - губуре чумби соги В - нюнча со дунг чумок супьенг тэриги - нарани со опун сонкут ануро гутги - твимио ренсок чируги - ганнун со сонкаль ап нэрио тэриги
<p>2.Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чун-Гун - Тэ-Ге 	<p>2.Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хва-Ран - Чон-Му 	<p>2.Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кван-Ге - По-Ун 	<p>2. Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гэ-Бэк - Ы-Ам -Чун-Джан - Чучхе
<p>3.Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов.</p>	<p>3.Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении.</p>	<p>3.Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в разных направлениях.</p>	<p>3.Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.</p>
<p>4.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар сбоку левой без шага - удар сбоку левой с шагом вперед - удар с переносом веса тела на левую ногу - скачковый крюк <p>Разучивание комбинаций однотипных</p>	<p>4.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары сбоку правой рукой - удар сбоку правой под шаг левой ногой - удар сбоку правой под приставку правой ноги - перекрестный удар <p>Совершенствование ранее изученных комбинаций</p>	<p>4.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары снизу левой в голову - удар снизу правой в голову - удар снизу левой и правой в туловище <p>Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и</p>	<p>4. Совершенствование ранее изученных ударов руками.</p> <p>Совершенствование ранее изученных комбинаций - разнотипных и однотипных ударов.</p>

разнотипных ударов.	разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.	однотипных ударов и изучение новых комбинаций.	
5.Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге: - защитные движения туловищем: уклон вправо, уклон влево, отклонение назад - защитные действия ногами: доро чаги, Ча момчуги, горо чаги.	5.Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге: - защитные движения туловищем: нырок, присед.	5.Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.	5. Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
6.Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.	6.Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.	6.Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.	6. Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.
7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций.	7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций	7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение и совершенствование обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций	7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.
8. Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге.	8.Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге.	8. Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции и изучение техники ближнего боя в спортивном спарринге.	8.Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге
9.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твио номой йоп чаги	9.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твимио банде доллио чаги - твимио йопча джириги	9.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике.	9.Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.
10. Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:	10.Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от захвата за	10.Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от	10. Совершенствование ранее изученных и изучение новых

<ul style="list-style-type: none"> - защита от захвата ноги - защита от захвата за волосы - защита от захвата за горло, за галстук, за воротник сзади и спереди. 	<p>пояс спереди, сзади и сбоку</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от захвата за шею - защита от захватов за отворот одежды - защита от захватов за пояс или ремень. 	<p>неожиданной атаки сидя на коленях, на стуле, на кресле, на диване, в положении лёжа.</p>	<p>ранее средств самозащиты: в - техника бросков и падений в положении стоя, на коленях, лежа.</p>
---	---	---	--

Специальная техническая подготовка для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<p>1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ганнун со сонкаль нопундэ бандэ йоп макки - сасон со двит палькуп тульки - каундэ битуро чаги - канун со сонкаль дунг каундэ хэчо макки - нюнча со бокат польмок нопундэ баккуро макки - нюнча со ду чумок наджундэ чируги - нюнча со сонкаль дунг нопундэ дэби макки - суро чаги - аннун со пэги - аннун со гиукжа чируги - годжун со гикуджа чируги - доро чаги тэриги - ганнун со кеча сонкаль чуке макки - нюнча со сонкаль дунг нопундэ макки - аннун со бакат пальмок нопундэ баккуро макки - аннун со сондунг супьенг тэриги - бандадь чаги - суджик со йоп чумок нэрио тэриги - двитбаль со суджи чумок нопундэ чируги - ганнун со сонкаль сан макки - нарани со сонбадак гольчо макки - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки - ганнун со гин чумок нопундэ чируги - нюнча со кеча чумок момчо макки - твиме сонкаль йоп тэриги - ганнун со сонкаль наджундэ бандэ баккуро макки - твитбаль со ан польмок хорио макки - аннун со сонкаль дунг сан макки - кеча со дунг чумок нэрио тэриги - аннун со санг сон пальмок момчо макки - кеча со ап чумок оллио чируги - нюнча со сонкаль напундэ баккуро тэриги - ганнун со сонкаль дунг наджундэ ануро макки 	<p>1. Совершенствование ранее изученных элементов в тулях.</p>
<p>2. Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сам-Иль - Ю-Син 	<p>2. Совершенствование ранее изученных тулей.</p>

- Чой-Енг - Йон-Ге - Уль-Джи - Мун-Му	
3. Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.	3. Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
4. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного ранее материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.	4. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.
5. Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге.	5. Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге.
6. Изучение и совершенствование техники спарринга с двумя соперниками.	6. Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.
7. Совершенствование ударов в спецтехнике.	7. Совершенствование ударов в спецтехнике.
8. Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты.	8. Совершенствование ранее изученных средств самозащиты.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10 7.35		не более 6.40 7.05	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2 1		не менее 3 2	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 6,0 6,2	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +4 +5	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,3 9,5	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 140 130	
3. Нормативы специальной физической подготовки						

3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			25	20
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
3.3.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,0	9,4
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			22	20
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	2
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	23
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
2.5.	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	количество раз	не менее	
			18	12
2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение удара «нерио-чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	с	не менее	
			16	14
2.2.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.3.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне головы, выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			