

Государственное бюджетное учреждение Костромской области «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств «Динамо» имени В.А. Шершунова

г. Кострома

«Утверждаю»

Директор ГБУ КО «СШОРЕ»

«Динамо» им. В.А. Шершунова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П. Иванов

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**Составили:**

**Кушнерик Г.Г. – ст. тренер**

**отделения рукопашного боя**

**Слепцов А.Н. – тренер отделения**

**рукопашного боя**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Образовательная программа дополнительного образования детей по рукопашному бою (далее – программа) была подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

2. Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются рядом положений некоторых законов и нормативных актов:

1)Гражданского кодекса РФ;

2) Федерального закона «Об образовании»;

3) Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ»;

4) Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" от 12 сентября 2013 г. N 730;

5)Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г. №1125;

6) Закона Костромской области «О физической культуре и спорте в Костромской области» от 28.04.2010г. № 611-4-ЗКО;

7) нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ.

3. Программа направлена на достижение высоких спортивных результатов, на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительных сферах.

4. Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Весь процесс многолетней подготовки делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы.

5. Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

6. В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности учащихся.

7. Целью программы по рукопашному бою является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое признание в жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

8. Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1) формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

2) формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;

3) направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

9. На основании принципов построения спортивной тренировки были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, нормативная часть, учебный план, контрольно-нормативные требования, теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

* 1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

10. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни, осуществлению гармоничном развитии личности, воспитанию ответственности и профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

11. Основные задачи деятельности спортивной школы различаются в соответствии с этапами подготовки. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней.

12. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта – в учебно-тренировочных группах (3-4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства – в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей – в группах высшего спортивного мастерства.

13. Основные задачи на этапах подготовки:

1) этап начальной подготовки (НП):

улучшение состояния здоровья и закаливание;

коррекция недостатков физического развития;

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям рукопашным боем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

обучение основам техники рукопашного боя, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей;

2) тренировочный этап (ТЭ, этап спортивной специализации):

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

определение предрасположенности к занятиям рукопашным боем;

воспитание физических, моральных и волевых качеств;

профилактика асоциальных проявлений;

3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

повышение общего функционального уровня;

постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

14. Основные функции спортивной школы на этапах подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  многолетней подготовки | Период подготовки (лет) | Функции ДЮСШ | Направленность деятельности |
| Начальный | 1 год | + |  |
| 2 год | + |
| Тренировочный (спортивной специализации) | до 2 лет | + |
| свыше 2 лет | + |
| Совершенствования спортивного мастерства | Весь период | \* | Спорт высших достижений |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период | \* |

+ -основные функции;

\*-по решению учредителя.

15. Для успешного выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использованием комплекса восстанавливающих средств и т.п.

16. В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

17. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице № 2.

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность реализации программы | Режим учебно-тренировочной работы в неделю (в академических часах) | Наполняемость в  группе, чел.  (рекомендуемый количественный состав) | Наполняемость в  группе, чел.  (максимальный количественный состав) | Минимальный возраст для зачисления | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Начальной подготовки | До одного года | 6 | 14-16 | 25 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Начальной подготовки | Свыше одного года | 8 | 12-14 | 20 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | До двух лет  (углубленной специализации) | 12 | 10-12 | 14 | - | Выполнение нормативов по ОФП, СФТ, выполнение спортивных результатов: первый спортивный разряд, КМС |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | Свыше двух лет (начальной специализации) | 18 | 8-10 | 12 | - |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 24 | 4-8 | 10 | - | Выполнение нормативов ОФП, СФП, достижение спортивных результатов КМС. |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период | 32 | 1-3 | 8 | - |  |

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка.

18. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

19. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

20. Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха учащихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

21. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

22. Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера; лекции и беседы; просмотр учебных видеофильмов и соревнований; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

* 1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

23. Учебный план разрабатывается из расчета 37-39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

24. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

25. Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1) укрепление здоровья, улучшение физического развития;

2) овладение основами техники выполнения физических упражнений;

3) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

4) выявление задатков и способностей детей;

5) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

6) воспитание черт спортивного характера.

26. Тренировочный этап (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации).Задачи и преимущественная направленность:

1) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

2) овладение основами техники самбо;

3) приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

27. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки).Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1)дальнейшее совершенствование техники;

2) развитие специальных физических качеств;

3) повышение уровня функциональной подготовленности;

4) освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

5) накопление соревновательного опыта.

28. Этап совершенствования спортивного мастерства.Задачи и преимущественная направленность подготовки:

1) совершенствование техники;

2) развитие специальных физических качеств;

3) освоение повышенных тренировочных нагрузок;

4) достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);

5) дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

29. Этап высшего спортивного мастерства.Задачи и преимущественная направленность:

1) стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

2) достижение результатов уровня сборных команд России.

30. Примерный учебный план подготовки спортсменов на 39 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ |
| До года | Свыше года | До  2х лет | Свыше  2х лет | Весь период |
| 1 | Общая физическая подготовка | 96,5 | 135,5 | 121 | 144 | 136 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 96,5 | 135,5 | 121 | 144 | 136 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 22 | 22 | 170 | 350 | 356 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | 22 | 24 | 40 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 12 | 12 | 14 |
| 6 | Контрольные соревнования | - | - | 6 | 8 | 120 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 6 | 8 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | 8 | 10 | 110 |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| Общее количество часов | | 234 | 312 | 468 | 702 | 936 |

31. Программный материал состоит из 9 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка, контрольные соревнования, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

**III. Контрольно-нормативные требования**

32. Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

33. Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

1) этап начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

2) этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

3) этап спортивного совершенствования – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений на всероссийских соревнованиях;

4) этап высшего спортивного мастерства - стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях; достижение результатов уровня сборных команд России.

34. На этапе начальной подготовки важным является выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

35. Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения в таблице № 4

Таблица № 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

36. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки 2-го года обучения в таблице № 5

Таблица № 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,6 и выше | 3,5 | 3,4 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий. | | |

37. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки 3-го года обучения в таблице № 6.

Таблица № 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,0 и выше | 4,9 | 4,8 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 184 и ниже | 185 | 186 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 21,6 и выше | 21,5 | 21,4 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и меньше | 10 | 11 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,4 и выше | 3,3 | 3,2 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |

38. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения в приложении № 7.

Приложение № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 10,1 и ниже | 10,0 | 9.9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 186 и меньше | 17 | 188 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 19,4 и выше | 19,3 | 19,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и меньше | 10 | 10 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 22 и меньше | 23 | 24 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 19 и меньше | 20 | 20 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,6 и выше | 5,5 | 5,4 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,6 и выше | 8,5 | 8,4 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 13 и ниже | 14 | 15 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

39. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения в таблице № 5.

Таблица № 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,9 и выше | 9,0 | 8,9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 189 и ниже | 190 | 191 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,4 и выше | 17,3 | 17,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и ниже | 10 | 10 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,4 и выше | 5,3 | 5,2 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,3 и выше | 8,2 | 8,1 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,2 и выше | 7,1 | 7,0 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

40. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения в таблице № 6.

Таблица № 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,9 и выше | 8,8 | 8,7 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 194 и ниже | 195 | 196 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,3 и выше | 17,2 | 17,1 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3,0 | 2,95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 27 и ниже | 28 | 29 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 34 и ниже | 35 | 36 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,1 и выше | 5,0 | 4,9 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,6 и выше | 7,5 | 7,4 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,0 и выше | 6,9 | 6.8 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

41. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения в таблице № 7.

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,8 и выше | 8,7 | 8,6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 197 и ниже | 198 | 199 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,0 и выше | 16,9 | 16,8 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3,0 | 2,95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 29 и ниже | 30 | 31 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже | 38 | 39 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,9 и выше | 4,8 | 4,7 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,8 и выше | 6,7 | 6,6 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

42. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп совершенствования спортивного мастерства в таблице № 9.

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,6 и выше | 8,5 | 8,4 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 229 и ниже | 230 | 231 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 16,6 и выше | 16,5 | 16,4 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 13 и ниже | 14 | 15 и выше |
| Бег 3000 м, мин | 11 | 10.5 | 10 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 33 и ниже | 34 | 35 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 41 и ниже | 42 | 43 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,5 и выше | 4,4 | 4,3 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,4 и выше | 6,3 | 6.2 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 23 и ниже | 24 | 25 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | КМС, МС | | |

43. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп высшего спортивного мастерства в таблице № 10.

Таблица № 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Физическая подготовка | | | |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,4 и выше | 8,3 | 8,2 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 231 и ниже | 232 | 233 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 16,4 и выше | 16,3 | 16,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Бег 3000 м, мин | 10 | 9,5 | 9 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 35 и ниже | 36 | 37 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 43 и ниже | 44 | 45 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,3 и выше | 4,2 | 4,1 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,2 и выше | 7,1 | 7,0 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,2 и выше | 6,1 | 6,0 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 25 и ниже | 26 | 27 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | МСМК, ЗМС | | |

**IV. Теоретическая подготовка**

44. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной подготовки. В этих случаях теоретические занятия связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

45. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

46. Основным объемом теоретических знаний учащиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

47. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

48. В данном разделе программы приводится примерный перечень основных тем теоретических занятий и краткое их содержание:

1) тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Основные понятия «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

2) тема 2. Спортивные единоборства в Российской Федерации.

Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов. История развития рукопашного боя в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд России в крупнейших соревнованиях по рукопашному бою. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3) тема 3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

4) тема 4. Физическая подготовка спортсмена.

Понятия об основных физических качествах. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

5) тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

6) тема 6. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания;

7) тема 7. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика;

8) тема 8. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.

Основные сведения о технике рукопашного боя, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники рукопашного боя. Анализ техники изучаемых приемов рукопашного боя. Методические приемы и средства обучения технике рукопашного боя. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность;

9) тема 9. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в рукопашном бое и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой рукопашного боя. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности рукопашного боя. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена;

10) тема 10. Правила соревнований по рукопашному бою. Планирование, организация и проведение соревнований.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития рукопашного боя. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права;

11) тема 11. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Условия выполнения требований ЕВСК и порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

49. Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  тем | Этапы подготовки | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ |
| 1 год | Свыше 1 года | До 2 лет | Свыше  2 лет | Весь период |
| 1 | 1.5 | 1.5 | 4 | 1 | - |
| 2 | 2.5 | 1 | 3 | 3 | 6 |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 6 |
| 4 | - | 0.5 | 3 | 2 | - |
| 5 | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 |
| 6 | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 |
| 7 | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | 1 | - | 1 | 2 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 10 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | - | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Итого: | 11 | 11 | 22 | 24 | 40 |

**V. Воспитательная работа**

50. Воспитательная работа ***–*** это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

51. Добиться поставленных задач невозможно без использования основных принципов воспитания:

1) дисциплинированность (строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома);

2) спортивное трудолюбие (способность преодолевать специфические трудности, связанные с выполнением тренировочных заданий и возрастающими нагрузками);

3) интеллектуальное воспитание (основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин);

4) поощрение (выражение положительной оценки его действий и поступков);

5) дисциплинарное взыскание (выражение в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося);

6) спортивный коллектив (является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена);

7) волевые качества (формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера).

52. Первостепенная роль в воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером для своих воспитанников во всем.

53. Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

54. Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

55. Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

56. Формы организации воспитательной работы:

1. собрания, лекции и беседы с учащимися;
2. информация о спортивных событиях в стране и в мире;
3. встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
4. родительские собрания;
5. взаимодействие с общеобразовательной школой;
6. культурно-массовые, физкультурные и спортивные мероприятия;
7. эстетическое оформление помещения детско-юношеской спортивной школы;
8. ведение летописи детско-юношеской спортивной школы;
9. создание музея детско-юношеской спортивной школы;
10. поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых учащихся в детско-юношескую спортивную школу, выпускные вечера, шефство старших над младшими.

57. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

58. Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

59. Огромную роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка.

60. Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины.

61. Большое значение в воспитании юных спортсменов имеют созданные в коллективе традиции.

62. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, область, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов области, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

63. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует учащихся.

64. Тренер не должен оставлять без внимания не одного нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его.

65. С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета детско-юношеской спортивной школы.

66. Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

67. Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

68. Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

69. Большое значение имеет воспитание у учащихся правильного отношения к труду. Для того чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

70. При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях рукопашным боем, но и в учебе или производственной деятельности.

71. В процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**VI. Психологическая подготовка**

72. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.

73. Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

74. Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

75. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

76. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**VII. Восстановительные средства и мероприятия**

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

78. В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в детско-юношеской спортивной школе.

79. Восстановительные средства делятся на 3 группы:

1. педагогические;
2. психологические;
3. медико-биологические (гигиенические, вспомогательные).

80. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

81. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

82. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

83. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

84. Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

85. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

86. Комплекс восстановительных средств и мероприятий на различных этапах подготовки:

1. тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванных, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма;
2. тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются также как и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна;
3. на этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

**VIII. Инструкторская и судейская практика**

87. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

88. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

89. Учащиеся должны уметь организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, также принимать участие в судействе соревнований в роли: судьи, рефери, секретаря.

90. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать на всех последующих этапах.

91. По учебной работе учащемуся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
2. уметь составить конспект и провести разминку в группе;
3. уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
4. провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
5. уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
6. уметь руководить командой класса на соревнованиях.

92. Для получения учащимся звания судьи по спорту, он должен освоить следующие навыки:

1. уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по РБ;
2. уметь вести протокол поединков;
3. участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
4. судейство учебных поединков (самостоятельно);
5. участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
6. уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

93. Выпускник детско-юношеской спортивной школы должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

**IX. Заключение**

94.Спортивная тренировка спортсмена по рукопашному бою как единый процесс объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых спортсменом и тренером. Различные разделы тренировки, обеспечивающие целенаправленный рост спортивного мастерства спортсмена и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.