

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї МОЛОДІ І СПОРТУ
ФЕДЕРАЦІЯ ПАНКРАТІОНУ УКРАЇНИ**

„ЗАТВЕРДЖЕНО”

Заступник Міністра
України у справах
сім'ї, молоді і спорту

А.В. Домашенко

„18” травня 2010 року

„ПОГОДЖЕНО”

Президент федерації
панкратіону України

В.П. Корж

2010 року

ПАНКРАТІОН

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2010

Панкратіон

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

програму підготували:

Мандрік Олександр Петрович

– 7 ступінь майстра з панкратіону – Pankratiastis 7, Заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, перший віце-президент Федерації панкратіону України.

Томенко Олександр Анатолійович

– 3 ступінь майстра з панкратіону – Pankratiastis 3, Заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, голова технічного комітету Федерації панкратіону України.

Чередніченко Сергій Вікторович

– 3 ступінь майстра з панкратіону – Pankratiastis 3, Заслужений тренер України, голова тренерської ради Федерації панкратіону України.

Наконечний Ігор Юрійович

- 3 ступінь майстра з панкратіону - Pankratiastis 3, голова атестаційної комісії панкратіону України.

Програма обговорена і ухвалена Виконкомом федерації панкратіону України, отримала експертну оцінку вченої ради Д.Н.Д.І.Ф.К.С.

ВСТУП

Розробка даної програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів-панкратістів.

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Мінсім'ямолодьспорту, Міністерства освіти, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України та типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ).

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування юних спортсменів, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

У програмі представлені загальні основи класифікації з систематики, планування тренувального процесу, режим роботи та наповненість навчальних груп, організаційно-методичні вказівки, мета і завдання підготовки, принципи спортивної підготовки, етапи багаторічної підготовки, зміст роботи по етапах підготовки, учбовий матеріал теоретичних занять, стислий історичний обсяг історії розвитку панкратіону, загальна і спеціальна фізична підготовка, загальне положення про атестацію.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби і форми підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні; план теоретичної підготовки; додатки з елементами планування тренувального процесу.

Навчальний матеріал поданий у вигляді ступенів майстерності, пов'язаної із спортивною класифікацією України.

Програма розрахована на тренерів, інструкторів з панкратіону та спортсменів усіх рівнів

1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ КЛАСИФІКАЦІЇ І СИСТЕМАТИКИ

Класифікація прийомів панкратіону - це розподіл усіх відомих прийомів за групами, враховуючи загальні ознаки для кожної групи .

Систематика прийомів – це встановлені зв'язки і взаємозалежності між різними групами прийомів і розподіл їх у визначеній послідовності (системі): за ступенем складності, тощо.

Термінологія - це сукупність специфічних назв (термінів), якими користаються в педагогічній і спортивній роботі. Термін – слово чи словосполучення, що має точний опис визначеного поняття, коротка назва прийому.

Класифікація, систематика і термінологія допомагають викладачам упорядкувати педагогічний процес. Класифікація розподіляє прийоми на групи, а це полегшує користуватись усім різноманіттям техніки.

Систематика прийомів панкратіону складена на основі класифікації. Як і класифікація, вона допомагає викладачу створювати у тих хто займається вірне уявлення про всю техніку, взаємозв'язок між групами і прийомами і дає можливість послідовно і правильно вести навчання.

У сучасному панкратіоні перемога присуджується бійцю за результатом виконання атакуючих технічних дій, які називаються прийомами. Ці прийоми різноманітні за своєю структурою. Тому розподіл прийомів проводиться за схожістю основи їх структури.

На схемах 1,2,3 подана класифікація основних прийомів панкратіону.

Приведена класифікація і систематика прийомів відносна. Розмістити в схемах різноманітність прийомів дуже складно. Кожен прийом у групах має велику кількість різновидів (варіантів). Процес утворення цих варіантів йде безупинно. Це збагачує техніку панкратіону. Тому класифікація і систематика з часом змінюється й удосконалюється.

Встановлений у даній класифікації і систематиці розподіл прийомів на групи і підгрупи дозволяє включити нові прийоми в одну з класифікаційних груп.

При цьому слід враховувати, що деякі прийоми мають ознаки, характерні для суміжних груп. Тобто перехідні прийоми, які займають проміжне положення. В залежності від особливості виконання їх можливо відносити до тієї або іншої групи.

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																										
СТІЙКИ						ПЕРЕСУВАННЯ				ЗАХИСТ				У Д А Р И												
ФРОНТА ЛЬНА		ПЕРЕДНЯ		ЗАДНЯ		КРОКОМ	ПРИСТА ВНИМ КРОКОМ	ВИПАДОМ	ВІДБИВ	ПІДСТАВКА	ПЕРЕСУВАННЯМ	УКЛІНИ				У СТІЙЦІ				ЛЕЖАЧИ						
																РУКАМИ		НОГАМИ		РУКАМИ		НОГАМИ				
КОРОТКА	ШИРОКА	КОРОТКА	ДОВГА	КОРОТКА	ДОВГА	НАПРЯМКИ						РЕБРОМ ДОЛОНІ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	РЕБРОМ СТОПИ	КОЛНОМ	КУЛАКОМ	РЕБРОМ ДОЛОНІ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	КОЛНОМ	
НАПРЯМКИ												ПРЯМИЙ (У перед)				НАЗАД		СБОКУ		ЗВЕРХУ ЗНИЗУ		у СТОРОНУ				
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ ІЗ РІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ І ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																										

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																	
ПРИЙОМИ																	
БОЛЬОВІ							ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ І ОБХВАТІВ				ЗАДУШЛИВІ						
У СТІЙЦІ		ЛЕЖАЧИ					СПЕРЕДУ		ЗЗАДУ		У СТІЙЦІ			ЛЕЖАЧИ			
НА РУКИ		НА РУКИ		НА НОГИ			ОБХВАТИ	ЗАХВАТИ	ОБХВАТИ	ЗАХВАТИ	ПЛЕЧЕМ ТА ПЕРЕДПІЛЧЧАМ	ВІДВОРОТОМ	РУКОЮ ТА ВІДВОРОТОМ	ПЛЕЧЕМ ТА ПЕРЕДПІЛЧЧАМ	ВІДВОРОТОМ	РУКОЮ ТА ВІДВОРОТОМ	НОГАМИ
ВАЖИЛЕМ	ВУЗЛОМ	ВАЖИЛЕМ	ВУЗЛОМ	ВАЖИЛЕМ	ВУЗЛОМ	УЩІМЛЕННЯМ											
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ ІЗРІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ І ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																	

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																
ПРИЙОМИ																
ЛЕЖАЧИ (У ПАРТЕРІ)								У СТІЙЦІ								
ПЕРЕВОРОТИ				УТРИМАННЯ				КИДКИ								
СКРУЧУВАННЯМ ЗАБІГАННЯМ ПЕРЕХОДОМ ПЕРЕКАТОМ РОЗГІНАННЯМ НАКАТОМ ЗБОКУ ЗІ СТОРОНИ ПЛЕЧЕЙ ЗВЕРХУ ПОПЕРЕК ЗІ СТОРОНИ ГОЛОВИ ЗІ СТОРОНИ НІГ					РУКАМИ				НОГАМИ				ТУЛУБОМ			
	РИВКОМ		ПОШТОХОМ		ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ		ЗАХВАТОМ ЗА ДВІ НОГИ		ЗАХВАТОМ ЗА ОДНУ НОГУ		ПІДНІЖКИ ПІДСІКАННЯ ЗАЧЕПИ ОБВИВШИ ПІДХВАТИ ПІДСАДИ ВІДХВАТИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ				ЧЕРЕЗ СПИНУ (СТЕГНО) ЧЕРЕЗ ГРУДИ (ПРОГИНОМ)	

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навчально-тренувальний процес у секціях проводиться протягом року і планується за всіма розділами підготовки для груп спортсменів III, II, I розрядів, КМС України і МС України на основі діючої програми, учбових планів і річних графіків розподілу учбових годин. При цьому необхідно враховувати три основних періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

Програма складається та містить систематичний перелік матеріалу для усіх груп які займаються цим видом спорту.

Учбовий план передбачає теоретичні та практичні заняття в обсязі програми з вказівкою часу, необхідного для кожного розділу.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду учбових фільмів. Практичні заняття проводяться у спортивних залах або на майданчиках обладнаних спеціальними тренажерами.

Додатково до програми і учбового плану у кожній спортивній секції необхідно мати такі документи: річний план роботи секції, місячний поурочний робочий план, план-конспект кожного заняття, розклад занять, індивідуальний план тренування, журнал обліку роботи секції та календарний план спортивних заходів.

Заняття повинні мати підготовчу, основну та заключну частини, кожна із яких будується відносно до плану підготовки.

3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

3.1. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка в панкратіоні – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки в панкратіоні – перемога на чемпіонатах світу, Кубках світу, чемпіонатах Європи, держави, міста. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог: майстра спорту України міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту України, системи технічних вимог.

Завдання спортивної підготовки у панкратіоні:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні.
4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів.
7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.
8. Виконання нормативних вимог по видах підготовки.

9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів, і спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у панкратіоні – підготовки спортсменів високої кваліфікації.

3.2. РЕЖИМ РОБОТИ, НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП І ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ДЮСШ

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл.1) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, загальних і специфічних принципах спортивного тренування, особливо на принципах поступовості їх зростання та оптимальних термінах досягнення високої спортивної майстерності.

Таблиця 1

РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТІ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Рік навчання	Мінімальний вік учнів	Мінімальна кількість		Мінімальні вимоги до спортивної підготовки наприкінці навчального року
		учнів у групі	навчаль- них годин на тиждень	
Група початкової підготовки				
1-й	з 8 років	14	6	Загально фізична підготовка
2-й	з 9 років	12	8	Програма 10-ї уч. ступені – 3 юн. р.
Група попередньої базової підготовки				
3-й	з 10 років	10	12	Програма 9-ї, уч. ступені – 2 юн. р.
4-й	з 11 років	10	14	Програма 8-ї, 7-ї уч. ступені – 1 юн. р.
5-й	з 12 років	8	18	Програма 6-ї, 5-ї уч. ступені – 3 розряд
6-й	з 13 років	6	20	Програма 4-ї, 3-ї уч. ступені – 2 розряд
Група спеціальної базової підготовки				
7-й	з 14 років	6	24	Програма 2-ї уч. ступені – 1розряд
8-й	з 15 років	6	26	Програма 1-ї уч. ступені – 1розряд
9-й	з 16 років	4	28	Програма 1-ї уч. ступені – КМСУ
Група підготовки до вищих досягнень				
10-й	з 17 років	4	32	Програма 2-ї ступені майстра – КМСУ
11-й	18 і старші	4	32	Програма 3-ї ступені майстра – МСУ

3.3. ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

До спортивної підготовки входять: фізична, технічна, психічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

– загальну фізичну підготовку (ЗФП). яка спрямована на підвищення

загальної працездатності;

- допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);

- спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;

- функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує "виведення" спортсменів на високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- техніку стійок, ударів руками і ногами, захисту, кидків із стійки, техніку технічних дій в положенні лежачи; техніку і захватів, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контр прийомів.

До психологічної підготовки входять:

- базова – психічний розвиток, освіта і навчання;
- тренувальна – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;

- змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уваги та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання плану проведення бою, змагання;
- груповою – добір та розстановка спортсменів у команді, тактика боротьби;

- командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях. При цьому розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи); тактика проведення бою з суперником; тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності у панкратіоні, що може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка "обкатка" спрямована на отримання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

3.4. ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень; методичних:

а) випередження – випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій панкратіону;

б) універсальності – формування ефективної техніки нападу і захисту при проведенні поєдинку у положенні стоячи та лежачи;

в) домірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовки;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази навантаження у змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

3.5. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Багаторічна підготовка в панкратіоні поділяється на п'ять етапів:

перший – етап початкової підготовки: групи початкової підготовки 1-2-го років навчання, вік учнів – 8-10 років;

другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): групи попередньої базової підготовки 3-6-го років навчання, вік учнів -10-13 років;

третій – індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спеціальної базової підготовки 7-10-го років навчання, вік учнів -13-17 років;

четвертий – групи підготовки до вищих досягнень (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів – старші 16 років;

п'ятий – етап збереження рівня спортивних досягнень.

3.6. ЗМІСТ РОБОТИ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Перший етап - посвячення в панкратіон (8-10 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей.

3. Спеціальна рухова підготовка-розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4. Початкова технічна підготовка у панкратіоні – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.

5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та панкратіоном зокрема.

6. Опанування мінімальних теоретичних знань з панкратіону, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та удосконалення ритуалу панкратіону.

8. Опанування програми 10-ї учнівської ступені (Delta taxis – 3 юн. розряд.).

Другий етап – загальне удосконалення (10-13 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається та антиципації.
4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки панкратіону в стійці та положенні лежачи.
7. Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм:
 - 9-ї, учнівської ступені (2-й юн.р.);
 - 8-ї, 7-ї учнівських ступенів (1-й юн.р.);
 - 6-ї, 5-ї учнівських ступенів (3 розряд - 1-й р.);
 - 4-ї, 3-ї учнівських ступенів (2 розряд).

Третій етап - індивідуальне удосконалення (13-17 років):

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки панкратіону в стійці та положенні лежачи
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування "коронних" прийомів у стійці та у боротьбі лежачи.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).
8. Опанування програм:
 - 2-ї уч. ступені (1розряд);
 - 1-ї уч. ступені (КМСУ)

Четвертий етап – вища спортивна майстерність (старші – 17 років):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування "коронних" прийомів у стійці та боротьбі лежачи, досягнення високого рівня надійності виступів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік).

8. Опанування програм:

- 1-ї ступені майстра (Pankrationist -1);
- 2-ї ступені майстра (Pankrationist -2);
- 3-ї ступені майстра (Pankrationist -3);

П'ятий етап – етап збереження рівня спортивних досягнень.

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.

4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

6. Опанування програм:

- 4-ї ступені майстра (Pankrationist -4);
- 5-ї ступені майстра (Pankrationist -5).

4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (Група початкової підготовки, з 8 років)

Основні завдання для груп початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі і панкратіоном зокрема (вивчення п'яти положень боротьби за допомогою спеціальних ігор).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з панкратіону, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення ритуалу панкратіону.
5. Навчання та удосконалення елементів техніки панкратіону у стійці та лежачи

**План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої
групи з 8 років – вступний курс**

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стилистичний огляд розвитку панкратіону	0,5										0,5
Стилістичні відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Загальні засади техніки та тактики		1	1								2
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Організація та місце проведення занять з панкратіону	0,5										0,5
Правила суддівства змагань				0,5							0,5
Практичні заняття											
Загальнорозвиваючі вправи	9	8	8	8	6	6	7	6	6	6	70
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки панкратіону	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	54
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Тактична підготовка технічних дій	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	8
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП					1	1	1	1	2	2	7
Всього годин:											240

Примітка. Для груп з навантаженням 240 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 1,5 год. з навантаженням через день.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**(Група початкової підготовки з 9 років)****План-графік розподілу навчального навантаження
для молодшої підліткової групи (з 9 років)
програма 10-ї учбової ступені (TAXIS Σ (Sigma Taxis))**

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку панкратіону	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Загальні засади техніки та тактики панкратіону		1	1								2
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з панкратіону	0,5										0,5
Правила змагань, суддівства			0,5								0,5
Практичні заняття											
Загальнорозвиваючі вправи	10	9	10	8	7	7	8	7	7	7	80
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	29
Навчання елементів техніки панкратіону	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Тактична підготовка технічних дій	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із						1	1	1	2	2	7

ЗФП та СФП											
Кваліфікаційні змагання									1	1	2
Всього годин:										260	

Примітка. Для груп з навантаженням 260 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 2 год. з тренуванням через день

10 учнівська ступінь (TAXIS Σ (Sigma Taxis)).

1. Положення та переміщення:

- стійки: стройова, фронтальна, бойова - лівостороння та правостороння;
- переміщення уперед, назад, у ліву та у праву сторони;
- пересування приставним кроком по колу, у ліву та у праву сторони;
- пересування стрибком з двох ніг та з однієї ноги на іншу (човникове пересування).

2. Техніка ударів руками:

- прямі удари руками у голову, тулуб;
- бокові удари ліктем та кулаком у голову, тулуб;

3. Техніка ударів ногами:

- прямий удар ногою;
- удари гомілками по стегнах зсередини, ззовні.
- удар коліном знизу;
- удар коліном збоку.

4. Захисна техніка:

- підставка 2-х передпліч вперед;
- підставки ступнею, гомілкою: вперед, униз, до середини, назовні;

5. Самостраховки та акробатичні дії:

- падіння на лівий бік, правий - з позиції присіду;
- падіння на спину з упору присівши;
- перекиди: назад, уперед зі стійки;
- падіння уперед з позиції стоячи на колінах;

6. Утримання:

- утримання збоку з захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій);
- утримання зверху зі сторони ніг, оплітаючи ноги, зі сторони голови (проведення захисних технічних дій);
- утримання впоперек, впоперек з захватом дальньої руки і ноги (проведення захисних технічних дій).

7. Звільнення від обхватів та захватів:

- за передпліччя (різномісний, однойменний та двома руками) – удар ногою вперед, збоку, знизу.

8. Теорія:

- правила поведінки та гігієна на заняттях панкратіоном.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ**(Група попередньої базової підготовки, з 10 років)****План-графік розподілу навчального навантаження****для середньої підліткової групи (з 10 років)****програма 9-ї учбової ступені (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade)).**

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку панкратіону	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				0,5							0,5
Загальні засади техніки та тактики панкратіону		1				0,5					1,5
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з панкратіону	0,5										0,5
Правила змагань, суддівства					0,5			0,5			1
Практичні заняття											
Загальнорозвиваючі вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	27
Навчання елементам техніки панкратіону	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Тактична підготовка технічних дій	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична і підготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7
Кваліфікаційні змагання									1	1	2
Всього годин:											300

Примітка. Для груп з навантаженням 300 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 2,5 год. з тренуванням через день

9 учнівська ступінь (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade)).

1. Техніка ударів руками:

- удари знизу рукою у голову, тулуб;
- здвоєння прямих ударів руками у голову, тулуб;
- прямі та бокові удари руками та ліктем у голову, тулуб;

2. Техніка ударів ногами:

- удар ногою збоку в тулуб;
- дугові удари ногами з обертотом на 360 градусів.
- удари ногою назад;

3. Захисна техніка:

- блокування передпліччям досередини, назовні;
- відбив, парирування зовнішньою та внутрішньою частиною долоні;

4. Кидки, виведення з рівноваги::

- виведення з рівноваги ривком;
- кидки з захопленням однієї ноги;
- кидок через стегно;
- кидок через ногу назад;

5. Перевороти:

- переверот захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій);
- переверот збоку з захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій);
- переверот захватом рук (проведення захисних технічних дій);
- переверот з захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій);
- важіль руки через стегно (в положенні зверху).

6. Звільнення від обхватів та захватів:

- тулуба попереду без рук – удар рукою збоку, ліктем збоку, коліном знизу, збоку;
- плече ззаду – удар рукою, кидок через ногу назад.

7. Самостраховки та акробатичні дії.

- перекиди: назад, уперед через ліве та праве плече зі стійки;
- падіння на спину у перевероті вперед;
- усі падіння через партнера з опорою та без опори.

8. Вільні поєдинки:

- 1 раунд 4 хв. з одним суперником (за правилами «граплінг»);

7. Теорія:

- історія та філософія панкратіону.

ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група попередньої базової підготовки, з 11 років)

План-графік розподілу навчального навантаження

для старшої підліткової групи (з 11 років),

програма 8-ї (TAXIS E (Epsilon Taxis), 7-ї (TAXIS E1 (Epsilon 1 Taxis)) учбової ступені). 1-й юнацький розряд.

[illegible]

Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	15
Обумовлені поєдинки				1		1	1	1	1		5
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											400

Примітка. Для груп з навантаженням 400 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень з тренуванням через день

8 учнівська ступінь (TAXIS E (Epsilon Taxis)).

1. Техніка ударів руками:

- комбінації з двох ударів (комбінування прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб);

2. Техніка ударів ногами:

- підсікання ззовні, зсередини;
- удар ногою в сторону;

3. Захисна техніка руками:

- базова захисна техніка від атакуючих дій руками у голову, тулуб (ухили, нирки, підставки тощо).

4. Кидки:

- кидки з захопленням однієї ноги, обох ніг;
- кидок через ногу вперед;
- кидок через спину з захватом руки під плече;
- виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, бічним підсіканням різнойменної ноги ;
- кидки зацепом гомілки зсередини та ззовні;
- кидок через ногу в сторону.

5. Роз'єднання зчеплених рук:

- роз'єднання зчеплених рук суперника, сидячи збоку (проведення захисних технічних дій);
- роз'єднання зчеплених рук, сидячи збоку, з упором в дальнє плече (проведення захисних технічних дій);
- роз'єднання зчеплених рук, сидячи збоку з захватом дальнього плеча (проведення захисних технічних дій);
- важіль руки через стегно (лягаючи на плече).

6. Звільнення від обхватів та захватів:

- тулуба попереду з руками – удар рукою знизу, удар коліном знизу, збоку;
- шию спереду двома руками – удар рукою, кидок через ногу вперед, або важіль руки назовні.

7. Самостраховки та акробатичні дії.

- усі падіння через партнера з опорою та без опори;
- перекид боком (колесо).

8. Вільні поєдинки:

- 1 раунд 4 хв. з одним суперником (за правилами «агон»).

9. Теорія:

- правила змагань у розділі «агон».

7 учнівська ступінь (TAXIS E1 (Epsilon 1 Taxis)).

1. Техніка ударів руками:

- комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, бокових, з низу, ударів навідмах у голову, тулуб);
- нанесення ударів руками, використовуючи захват та в обопільному захваті.

2. Техніка ударів ногами:

- удар ногою збоку в голову;
- комбінації з двох ударів (комбінування прямих, збоку ударів у тулуб та по стегну);
- удари ногами в сторону з обертотом на 360 градусів.

3. Захисна та зустрічна техніка руками та ногами:

- базова захисна техніка від атакуючих дій ногами у голову, тулуб, стегнам (ухили, блокування, підставки тощо);
- зустрічні прямі удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб);

4. Кидки:

- кидок через плече з положення стоячи на колінах;
- кидок через голову упором ступнею в живіт та захватом різнойменних рукавів;
- кидок через голову гомілкою з захватом різнойменного рукава та одягу на спині, шії;
- кидок через плечі з положення стоячи на колінах;
- кидок захватом різнойменного стегна ззовні однією рукою та відлоги чи плеча іншою.

5. Комбінований захист від ударів руками:

- прямий у голову – кидок через ногу назад, через ногу в сторону, захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками);
- боковий у голову – кидок через ногу назад, через ногу в сторону, захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками);
- навідмах – кидок через ногу назад, через ногу в сторону, захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками).

6. Больові прийоми у положенні сидячи:

- защемлення ахіллесового сухожилля;
- скручування п'яти різнойменної ноги;
- вузол руки зверху;
- важіль руки через стегно.

спеціально-прикладного характеру											
Навчання елементів техніки панкратіону	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Тактична підготовка технічних дій	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	45
Спеціальна фізична і підготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Обумовлені поєдинки	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:										500	

Примітка. Для груп з навантаженням 500 год. на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 3 год.

6 учнівська ступінь (TAXIS Δ (Delta Taxis Grade)).

1. Комбінована ударна техніка руками:

- комбінації з чотирьох і більше ударів (комбінування прямих, бокових, з низу, ударів навідмах у голову, тулуб);
- удари навідмах - тильною частиною кулака передньою рукою та задньою з поворотом на 360 градусів.

2. Техніка ударів руками в положенні сидячи, лежачи:

- удари руками у тулуб в положенні утримання впоперек;
- удари руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг;
- удари руками у тулуб в положенні утримання зверху;
- удари руками у тулуб в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання зверху.

3. Техніка ударів ногами:

- комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, збоку, в сторону, з обертом, тулуб, голову);
- удари ногами зверху – вниз (зовнішній, внутрішній).

4. Захисна та зустрічна техніка руками та ногами:

- базова захисна техніка від атакуючих дій руками та ногами;
- зустрічні бокові удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб);

- зустрічні удари знизу, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб).

5. Кидки:

- кидок через плечі з колін з захватом відлоги на шиї;
- кидок ногою вперед, підбиваючи стегном однойменну ногу, з захватом руки та відлоги на шиї;
- кидок ногою назад, підбиваючи стегно різнойменної ноги, з захватом руки та відлоги на шиї;
- кидок обвивши гомілку, з захватом руки та відлоги на шиї.

6. Комбінований захист від ударів ногами:

- прямий у тулуб – виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногою, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно спереду (використовуючи захвати та прихвати);
- збоку у голову, тулуб – виведення з рівноваги, кидок різнойменною ногою назад зсередини, зачіп різнойменною ногою зсередини (використовуючи захвати та прихвати);
- в сторону – виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногою, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно збоку (використовуючи захвати та прихвати).

7. Задушливі та больові прийоми у положенні сидячи, лежачи:

- задушливі прийоми схрещеними передпліччями зверху;
- задушливий прийом ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором в потилицю, з захватом шиї обома руками;
- задушливий прийом ногою;
- задушливий прийом ногами знизу;
- задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою однойменне плече;
- важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині асистента).

8. Звільнення від обхватів та захватів:

- волосся спереду – вузол руки;
- за шию ззаду плечем та передпліччям – удар стопою, п'яткою, рукою, кидок через спину, або загин руки за спину;

9. Вільні поєдинки:

- 1 раунд 4 хв. з одним суперником (використовуючи тільки удари руками);

10. Теорія:

- правила змагань у розділі «фул агон».

5 учнівська ступінь (TAXIS Δ (Delta 1 Taxis Grade)).

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

- поєднання прямих ударів руками з ударами ногами;
- поєднання бокових ударів руками з ударами ногами;
- поєднання ударів знизу руками з ударами ногами;
- поєднання ударів навідмах з ударами ногами.

2. Техніка ударів ногами в положенні лежачи:

- удари колінами у тулуб в положенні утримання впоперек;
- удари п'ятою у тулуб та стегна в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання зі сторони ніг;
- удари колінами у тулуб в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання впоперек.

3. Кидки:

- кидок розгинаючись з захватом тулуба;
- кидок розгинаючись з захватом тулуба та руки;
- кидок з розворотом з захватом обох ніг;
- кидок через плечі.

4. Захисні дії проти кидків:

- проти кидків зачепами;
- проти кидків через ногу вперед, назад;
- проти кидків через голову, плечі;
- проти кидків з захватом однієї чи обох ніг спереду.

5. Больові прийоми у положенні лежачи:

- важіль руки через стегно (перехід на больовий з положення збоку);
- защемлення та розтягування хребта з захватом шиї та руки під плече, обвивши ногами тулуб;
- важіль колінного суглобу через стегно;
- защемлення сухожиль колінного суглобу.

6. Звільнення від обхватів та захватів:

- звільнення від всіх захватів і обхватів спереду та позаду.

7. Акробатичні дії.

- підйом з розгином з допомогою голови;
- перекид боком на одній руці.

8. Вільні поєдинки:

- 1 раунд 4 хв. з одним суперником (за правилами фул-агон);

9. Теорія:

- правила змагань у розділах « полідамас, палізмата».

ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група попередньої базової підготовки, з 13 років)

План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком з 13 років, програма 4-ї (TAXIS γ (Gamma Taxis Grade)), 3-ї (TAXIS γ 1 (Gamma 1 Taxis Grade)) учбової ступені, 2-й розряд.

[illegible]

Єдина спортивна класифікація України					1						1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							1				1
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				1							1
Загальні засади техніки та тактики панкратіону		1					1				2
Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з панкратіону					1					1	2
Правила змагань, суддівства						1		1	1		3
Практичні заняття											
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
Рухливі ігри загального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Навчання елементів техніки панкратіону	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
Тактична підготовка технічних дій	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Спеціальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Обумовлені поєдинки	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22
Вільні та контрольні поєдинки				2		2		2	2	2	10
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											600

Примітка. Для груп з навантаженням 600 год. на рік: заняття – 5 рази на тиждень по 3 год.

4 учнівська ступінь (TAXIS γ (Gamma Taxis Grade)).

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

- коронна комбінація руками.

2. Техніка ударів ногами в стрибку:

- удар ногою вперед;
- удар ногою збоку;
- дуговий удар ногою з обертотом на 360 градусів на місці та в стрибку;
- удар коліном.

3. Кидки:

- кидок через груди вперед з захватом тулуба та стегна ззовні;
- кидок с хресним рухом ніг з захватом однойменної руки та різнойменного плеча;
- кидок в сторону через ногу, поставлену на п'яту, з захватом рук партнера;
- кидок через груди, підбиваючи стегном ззовні стегно опорної ноги суперника, з захватом руки та різнойменного стегна.

4. Задушливі та больові прийоми у положенні лежачи:

- задушливі прийоми схрещеними передпліччями знизу;
- задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками;
- задушливий прийом ногою зверху;
- задушливий прийом забіганням в положенні утримання збоку на грудях, з захватом різнойменної відлоги та однойменної ноги;
- важіль руки через стегно (положення знизу).

5. Вільні поєдинки:

- 2 раунди по 3 хв. зі зміною суперників;

6. Захист від нападу з короткою палицею.

- захист від ударів зверху, збоку – захват руки, удар, виконання технічних дій з фіксацією внизу.

7. Теорія:

- правила суддівства змагань у розділі «граплінг».

3 учнівська ступінь (TAXIS γ 1 (Gamma 1 Taxis Grade)).

Набрати 75 залікових очок (див. табл. 1)

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

- коронна комбінація руками та ногами.

2. Звільнення від обхватів та захватів за допомогою кидка:

- за передпліччя – кидок через спину, через ногу вперед та назад, через стегно, з опорою ноги в живіт;
- за шию спереду – кидок через спину, через ногу назад, передній переверот;
- тулуба спереду без рук – зачіп зсередини, через ногу назад, кидок через стегно;
- тулуба спереду з руками – зачіп зсередини, через ногу назад, кидок через стегно, захопленням двох ніг спереду;
- тулуба ззаду без рук – кидок через стегно, захопленням стопи між ногами;
- тулуба ззаду з руками – кидок через спину, захопленням стопи між ногами;
- за шию ззаду плечем та передпліччям – кидок через спину, через ногу вперед.

3. Комбінований захист з контратакою:

- від прямих ударів;
- від ударів збоку, знизу;
- від прямих ударів ногами;
- від ударів ногами збоку та в сторону.

4. Виконання кидків після імітації чи обманних дій:

- кидок зачепом гомілкою зсередини різнойменної ноги - після імітації кидка ступнею;
- кидок через ногу назад – після імітації кидка через голову упором ступнею в живіт;
- кидок через стегно – після імітації зачепу гомілкою зсередини;
- кидок через плечі з захватом відлоги на шиї – після імітації захвату різнойменної ноги;
- кидок через плечі з захватом відлоги на шиї – після імітації захвату різнойменної ноги.

5. Задушливі та больові прийоми.

- важіль руки через стегно (виконання з перекидом);
- задушливий відлогою (виконання з перекидом).

6. Захист від нападу короткою палицею.

- захист від ударів тичком та навідмах – захват руки, удар, виконання технічних дій з фіксацією внизу.

7. Вільні поєдинки:

- 2 раунди по 3 хв. з одним суперником;
- 1 раунд 2хв. з одним суперником без рукавичок (за правилами «агон»).

8. Теорія:

- правила суддівства змагань у розділі «агон».

СЬОМІЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група спеціальної базової підготовки, з 14 років)

План-графік розподілу навчального навантаження

для учнів віком з 14 років,

програма 2-ї (TAXIS β (Beta Taxis Grade))учбової ступені , 1-й розряд.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку панкратіону	1										1
Єдина спортивна класифікація України					1						1

Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							1				1
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				1							1
Загальні засад техніки та тактики панкратіону		1					1				2
Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з панкратіону					1					1	2
Правила змагань, суддівства						1		1	1		3
Практичні заняття											
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	130
Рухливі ігри загального та спеціального характеру	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	97
Навчання елементів техніки панкратіону	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	130
Тактична підготовка технічних дій	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
Спеціальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Обумовлені поєдинки	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	23
Вільні та контрольні поєдинки		2		2		2		2	2	2	12
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											700

Примітка. Для груп з навантаженням 800 год. на рік: заняття – 7 рази на тиждень по 3,5 год.

2 учнівська ступінь (TAXIS β (Beta Taxis Grade)).

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

- коронна комбінація руками, ногами та кидок.

2. Ударно - кидкові комбінації із завершенням больовим прийомом

- Удар рукою та перехід на кидок з больовим прийомом;
- Удар ногою та перехід на кидок з больовим прийомом.

3. Захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари):

- застосування ударів та кидків.

4. Комбінації больових та задушливих прийомів:

- перехід на скручування п'яти з защемлення ахіллесового сухожилля;
- перехід на задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками з задушливого прийому за допомогою різноманітного захвату відлоги на шиї суперника знизу;
- перехід на важіль руки між ногами на грудях з задушливого прийому ногами знизу;
- перехід на задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою однойменне плече з важеля ліктя через стегно в положенні утримання збоку.

5. Захист від нападу ножа (макет).

- Захист від імітаційних ударів ударами знизу та тичковим – важіль у внутрішню та зовнішню частину.

6. Вільні поєдинки:

- 3 раунди по 5 хв. з одним суперником.

7. Теорія:

- правила суддівства змагань у розділі «фул агон».

ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група спеціальної базової підготовки, з 15 років)

План-графік розподілу навчального навантаження

для учнів віком з 15 років,

програма 1-ї (TAXIS β 1 (Beta 1 Taxis Grade)) учбової ступені, 1розряд.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку панкратіону	1										1
Єдина спортивна класифікація України					1						1
Стислі відомості про вплив							1				1

фізичних вправ на організм людини											
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм			1								1
Загальні засад техніки та тактики панкратіону		1					1				2
Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з панкратіону					1					1	2
Правила змагань, суддівства						1		1	1		3
Практичні заняття											
Спеціальні імітаційні вправи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Навчання елементів техніки панкратіону	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	260
Тактична підготовка технічних дій	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Спеціальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Обумовлені поєдинки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Вільні та контрольні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										80
Всього годин:											900

Примітка. Для груп з навантаженням 900 год. на рік: заняття – 8 рази на тиждень по 3 год.

1 учнівська ступінь (TAXIS β 1 (Beta 1 Taxis Grade)).

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

- коронна комбінація руками, ногами, кидок та завершення больовим прийомом.

2. Виконання кидків після захисту від ударів руками із завершенням больовим прийомом:

- прямий удар рукою у голову – через стегно, через ногу вперед, через плечі, ступнею, підсікаючи різнойменну ногу – вузол руки зверху, важіль ліктя через стегно, важіль руки між ногами;
- удар рукою знизу – через ногу назад, через ногу вперед, кидок через спину, кидок через стегно – вузол руки зверху, важіль руки між ногами, загин руки за спину;
- зверху – кидок через спину, через ногу вперед, через голову, з упором ногою у живіт, зачіп різнойменної ноги зсередини, захопленням за обидві ноги спереду – вузол руки зверху, защемлення ахіллесового сухожилля, важіль коліна через стегно;
- збоку – через ногу вперед, через ногу в сторону, кидок через спину, через плечі – вузол руки зверху, важіль руки всередину.

3. Захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари, удари палицею та ножем) :

- застосування ударів та кидків.

4. Комбінації ударних дій та больових, задушливих прийомів:

- перехід на важіль руки між ногами після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху;
- перехід на защемлення ахіллесового сухожилля після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг;
- перехід на задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками після нанесення комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху (суперник на грудях);
- перехід на защемлення колінного сухожилля після комбінації ударів колінами у тулуб в положенні утримання впоперек (суперник на грудях).

5. Захист від нападу ножем (макет).

- Захист від імітаційних ударів зверху, збоку та навідмах – важіль у внутрішню та зовнішню частину.

6. Вільні поєдинки:

- 3 раунди по 5 хв. з різними суперниками з рівнем підготовки не нижче 4 ступені.

7. Теорія:

- термінологія від 10 до 2 учнівського ступеню.

ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група спеціальної базової підготовки, з 16 років)

План-графік розподілу навчального навантаження

для учнів віком з 16 років

програма учбової ступені Alfa Taxis Юніорський 1 PAN (з 16 років)

КМС України

[illegible]

(плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)											
Обумовлені поєдинки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Вільні та контрольні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											902

Примітка. Для груп з навантаженням 902 год. на рік: заняття – 8 рази на тиждень по 3 год.

Alfa Taxis **Юніорський 1 PAN (з 16 років).**

- 1. Комбінована техніка ударів та кидків – 1 хв.**
- 2. Захисні дії та контратака з використанням кидків та больових прийомів.**
- 3. Виконання різноманітних кидків на вибір комісії – 1,5 хв.**
- 4. Виконання прийомів в партері на вибір комісії -1,5 хв.**
- 5. Звільнення від захватів і обхватів з елементу несподіваності.**
- 6. Захист від нападу одного атакуючого імітаційною зброєю, з елементом несподіваності.**
- 7. Акробатичний комплекс на вибір комісії (згідно програми 10-та ступінь).**
- 8. Вільні поєдинки:**
2 раунди по 5 хв. з різними суперниками з рівнем підготовки не нижче 1 ступені;
1 раунд -30 с. з двома суперниками.
- 9. Теорія:**
 - правила змагань з панкратіону;
 - особливості навчально-тренувального процесу;
 - види контролю.

PANKRATIASTIS 1

Набрати 100 залікових очок (табл. 1)

1. Комбінована техніка (двох, трьох, чотирьох) ударів руками.
2. Комбінована техніка (двох, трьох, чотирьох) ударів ногами.
3. Комбінована атакуюча техніка ударів руками та ногами.
4. Ударно-кидкові комбінації.
5. Захисні дії та контр атакуючі комбінації.
6. Виконання різноманітних кидків з двома напарниками на вибір комісії – 1 хв.
7. Демонстрація володіння прийомами в партері – 2 хв.
8. Захист від нападу неозброєних та звільнення від захватів – двох нападаючих, з елементом несподіваності.
9. Захист від послідовного нападу двох атакуючих імітаційною зброєю, з елементом несподіваності.
10. Вільні поєдинки:

3 раунди по 5 хв. з різними суперниками з рівнем підготовки не нижче 1 ступені;
1 раунд -45 с. з двома суперниками.

11. Теорія:

- планування навчально-тренувальних занять;
- особливості правил змагань з панкратіону;
- види контролю.

PANKRATIASTIS 2

1. Комбінована техніка (трьох, чотирьох і більше) ударів руками та ногами;
2. Комбінації захисту та двох, трьох контр атаки ударів руками і ногами.
- 3.Захист від нападу трьох з елементом несподіваності.
4. Захисні дії в партері та больові прийоми, удушення в положенні лежачи.
5. Захист від послідовного нападу трьох суперників імітаційною зброєю, з елементом несподіваності (без використання імітаційної зброї)
6. Захист від послідовного нападу трьох суперників імітаційною зброєю, з елементом несподіваності.(з використанням імітаційної зброї)
7. Захист та виконання больових прийомів і кидків при послідовному нападі чотирьох, п'яти атакуючих.
8. Проведення обумовлених поєдинків з трьома суперниками.
- 9.Вільні поєдинки з трьома суперниками.
- 10.Поєдинки:
 - 8 спортсменів з рівнем не нижче 1 ступеня майстра по 1 хвилині.

1. Теорія:

- термінологія панкратіону;
- правила змагань з панкратіону;
- особливості правил змагань з панкратіону.

PANKRATIASTIS 3

(інструктор з панкратіону).

1. Теорія:

- тактика панкратіону;
 - програма з панкратіону;
 - методика навчання;
 - правила змагань з панкратіону.
2. Удосконалені комбінації ударів руками і ногами.
 3. Удосконалені комбінації захисту та ударів руками і ногами.
 4. Арсенал захисту від нападу з елементом несподіваності.
 5. Удосконалені комбінації звільнення від захватів та обхватів.
 6. Різноманітні больові прийоми та удушення в положенні лежачи з ударами.
 7. Захист від послідовного нападу трьох-чотирьох суперників.
 8. Захист та виконання больових прийомів і кидків при послідовному нападі чотирьох, п'яти атакуючих.

9. Проведення обумовлених поєдинків з трьома суперниками.
10. Вільні поєдинки з трьома суперниками.
11. Поєдинки:
 - 10 спортсменів з рівнем не нижче 1 ступеня майстра по 1 хвилині або з 5 спортсменами з рівнем 2 ступеню майстра по 1 хвилині.

PANKRATIASTIS 4 (інструктор з панкратіону).

1. Теорія:
 - систематика та класифікація панкратіону;
 - організація та проведення змагань;
 - періодизація підготовки;
2. Комбінації ударів руками і ногами.
3. Комбінації захисту та ударів руками і ногами.
4. Захист від нападу з елементом несподіваності, які не зазначені у нормативах.
5. Комбінації звільнення від захватів та обхватів.
6. Больові прийоми та удушення в положенні лежачи та в стійці.
7. Захист від послідовного нападу трьох суперників.
8. Захист та виконання больових прийомів і кидків при послідовному нападі чотирьох, п'яти атакуючих.
9. Проведення обумовлених поєдинків з трьома суперниками.
10. Вільні поєдинки з трьома суперниками.
11. Поєдинки:
 - 10 спортсменів з рівнем не нижче 1,2 ступені майстра по 2 хвилини або з рівнем 3 ступеня майстра по 1 хвилині.

Майстер спорту України міжнародного класу.

PANKRATIASTIS 5 (старший інструктор з панкратіону).

1. Теорія:
 - удосконалення відчуття простору та точності руху;
 - тактика панкратіону;
 - методика навчання;
2. Комбінації ударів руками і ногами.
3. Комбінації захисту та ударів руками і ногами.
4. Захист від нападу з елементом несподіваності.
5. Комбінації звільнення від захватів та обхватів.
6. Больові та задушливі прийоми в положенні лежачи.
7. Захист від послідовного нападу трьох суперників.
8. Захист та виконання больових прийомів і кидків при послідовному нападі чотирьох, п'яти атакуючих.
9. Проведення обумовлених поєдинків з трьома суперниками.

10. Вільні поєдинки з трьома суперниками.

11. Поєдинки: 10 спортсменів з рівнем не нижче 1, 2, 3 ступенів майстра по 2 хвилини або з рівнем 4 ступені майстра по 1 хвилині.

5. УЧБОВИЙ МАТЕРІАЛ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Спортивна класифікація

Значення спортивної класифікації в розвитку панкратіону, як виду спорту і підвищення майстерності.

Розрядні вимоги. Задачі організації з підготовки висококваліфікованих спортсменів, інструкторів і суддів.

Стилі огляди історії та розвитку панкратіону

Відображення історичного характеру розвитку панкратіону. Розвиток панкратіону в інших країнах. Розвиток в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

Стилі відомості про будівлю та функції організму людини, вплив фізичних вправ на організм людини.

Стилі відомості про анатомічну будову організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності всього організму.

Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, будівля та їхня взаємодія. Значення подиху у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять з панкратіону на організм людини.

Місце знаходження уразливих місць на тілі людини, їх характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

Гігієна, загартованість, харчування та режим

Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях з панкратіону, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто займаються панкратіоном у залежності від вагових категорій.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж

Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми, причини травмування, їх профілактика. Перша допомога при травмах. Допомога при травмуванні, травми м'язів та сухожилля, вивихах, переломах.

Основи спортивного масажу, самомасаж.

Теоретичні основи тактики і техніки панкратіону

Класифікація, систематика, основи виконання прийомів. Техніка прийомів панкратіону. Аналіз захисних і атакуючих дій. Поняття про тактику. Тактика ведення поєдинку, способи тактичної підготовки для проведення прийомів. Методи удосконалювання володіння технікою і тактикою панкратіону.

Основи методики навчання і тренування

Стисла характеристика педагогічних принципів, що застосовуються в процесі навчання. Організація і методика навчання технічним прийомам і удосконалювання технічної майстерності. Методика тренування. Фізична, технічна, тактична, морально-вольова і теоретична підготовка спортсмена з панкратіону.

Планування спортивного тренування.

Перспективне планування й основні вимоги до його розробки. Річні, місячні плани тренування, їх зміст. Планування навантажень у залежності від періодів тренувального процесу. Планування навчально-тренувального заняття, складання необхідної документації.

Правила змагань їхня організація і проведення

Особливості правил змагань з панкратіону. Змагання з панкратіону, їх мета і завдання. Види змагань. Системи проведення змагань. Визначення місць у змаганнях. Вікові групи, вагові категорії. Склад суддівської колегії. Основні документи і їх оформлення. Обладнання місць змагань.

Підготовка спортсменів до змагань і розбір проведених змагань

Дата і місце змагань. Зважування. Положення про змагання. Склад учасників. Тривалість, кількість поєдинків. План ведення поєдинків. Підготовка до поєдинку. Практичні вказівки до поєдинків. Розбір проведених поєдинків, недоліки та позитивні сторони учасників.

Виховання морально-вольових якостей, психологічна підготовка

Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів.

Роль і значення психологічної підготовки спортсмена. Методи і засоби розвитку психологічних якостей, які необхідні спортсмену .

Індивідуальний підхід до кожного хто займається. Участь у змаганнях, як необхідні умови удосконалювання і перевірки морально-вольових якостей, і психологічної підготовки. Вплив колективу і тренера на психологічну підготовку.

6. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ.

Містечко Олімпія на схилах гори Кронос стало місцем проведення стародавніх Олімпійських ігор. З єдиноборств у програму античних олімпійських ігор входили боротьба, кулачний бій, а починаючи з 648 р. до н.е. - панкратіон, який протягом століття був одним із найвидовищніших видів змагань. Поєдинки з

панкратіону починалися на 4-й день ігор і вважалися найважчим видом змагань. Тому переможці Олімпійських ігор з панкратіону ставали національними героями. Назва **панкратіон** складається із двох слів „пан і кратос”, що перекладається з грецької – абсолютний переможець.

Методика підготовки бійців, яка використовувалася у панкратіоні, перейшла в древній Рим, де з нею познайомилися древні галльські і німецькі племена. Прийоми панкратіону з воїнами війська Олександра Македонського були занесені до завойованих Персії та Індії.

Правила змагань сучасних видів єдиноборств залежать від характеру поєдинку і відрізняються один від одного різними ознаками, основними з них є:

- сутність перемоги (оцінка технічних дій);
- способи досягнення перемоги, які дозволені правилами змагань та положення в якому проводяться поєдинки;
- вбрання бійця;
- тривалість поєдинку.

Найбільш важливими ознаками є сутність перемоги та способи досягнення перемоги. Суттєве значення також має костюм бійця. Тривалість поєдинку безпосередньо на техніку не впливає, але впливає на темп та інтенсивність бою.

Відповідно до цих ознак і з'явилися різні види єдиноборств. Одні зникли і відомі нам з літературних джерел, інші набули широку популярність та широко використовуються в сучасній спортивній практиці.

Починаючи з 1991р. регулярно проводяться національні чемпіонати європейських країн, міжнародні турніри серед дітей і дорослих. Панкратіон, як вид спорту набуває широку популярність серед спортивної молоді всього світу.

З метою відродження панкратіону на новій основі та відповідно сучасним вимогам до спорту у 1999 році в Афінах (Греція) була створена міжнародна федерація єдиноборства панкратіон (International Federation of Pankration Athlima – IFPA), а з метою включення панкратіону до програми сучасних Олімпійських Ігор, міжнародною федерацією боротьби FILA створено всесвітній комітет панкратіону у 2008 році. FILA працює у тісному співробітництві з Міжнародним Олімпійським Комітетом, вона розробила програму відродження панкратіону як Олімпійської дисципліни.

В Україні панкратіон розвивається з 1995 року, проводяться різноманітні змагання, одним із них є міжнародний турнір „Ялтинський діамант”, на якому приймають участь провідні бійці України, Республіки Білорусь та Росії.

Враховуючи популярність панкратіону в Україні, у 2002 році IFPA запросила узяти участь у світовому форумі представника України Олександра Мандріка. На семінарі були присутні представники США, Канади, Мексики, Франції, Італії, Португалії, Австралії, Ірану, Литви, Росії та інших країн. На заключній церемонії семінару Міністр спорту Греції вручив сертифікат офіційного представника IFPA в Україні Олександр Мандріку, також було запропоновано, використовуючи офіційний дозвіл IFPA, утворити спортивну Федерацію панкратіону України.

За сприянням ініціативної групи 17 вересня 2002 року відбулася установча конференція громадської організації спортивного напрямку – Федерація панкратіону України (ФПУ), на якій були присутні представники ЦР ФСТ «Динамо» України, Центрального Спортивного Клубу Міліції України, громадські діячі та було обрано керівництво Федерації панкратіону України у складі: Перший віце-президент – генерал-майор міліції Віктор Петрович Корж – Перший заступник голови Центральної ради фізкультурно-спортивного товариства „Динамо” України, віце-президентом – Олександр Петрович Мандрік, головою ради федерації – полковник міліції Андрій Андрійович Стародубцев, головою виконавчого комітету федерації – Анатолій Вікторович Павлов, головою тренерської ради – Юрій Володимирович Грінченко, головою колегії суддів Анатолій Олександрович Мікула та головою комісії по роботі з регіонами – Ігор Джанович Гончаренко. А 15 травня 2003 року федерація була зареєстрована Міністерством юстиції України і набула статусу всеукраїнської організації.

В Україні працюють клуби і секції з панкратіону в містах: Києві, Житомирі, Кіровограді, Львові, Івано-Франківську, Дніпропетровську, Вінниці, Черкасах, Хмельницьку, Сумах, Чернігові, Ужгороді, Луганську, Донецьку, Полтаві, Одесі, Луцьку, Харкові, Запоріжжі. У 18 регіонах України утворені обласні федерації панкратіону.

У квітні місяці 2005 року між ФПУ та Сумським державним педагогічним університетом ім. А.С. Макаренка укладено договір про співпрацю з розвитку панкратіону і на факультеті фізичної культури університету відкрита спеціалізація – панкратіон.

У місті Ялта 14-15 серпня 2003 року відбувся Міжнародний турнір „Ялтинський діамант”, де прийняли участь спортсмени України, Росії, Білорусі, Грузії.

У вересні 2003 року збірна команда України прийняла участь у чемпіонаті світу, який відбувся в Греції, де посіла четверте командне місце серед 17 команд, а киянин Денис Джура та луганчанин Тарас Перемітько стали чемпіонами світу в особистому заліку.

З 19 до 21 лютого 2004 року у місті Івано-Франківську відбувся перший чемпіонат України в якому прийняли участь 13 збірних команд областей та міста Києва. У командному заліку перше місце посіла команда Харківської області, друге – Сумської області і третє – господарі чемпіонату команда Івано-Франківської області. Чемпіонами в особистому заліку стали: Максим Поворозко (Харків), Павло Косенко (Івано-Франківськ), Василь Новіков (Харків), Костянтин Бутенко (Харків), Олександр Чернишов (Луганськ) Олександр Сітало (Суми), Тарас Перемітько (Луганськ), Ольга Клісенко (Харків).

За результатами чемпіонату України була сформована збірна команда, яка 27-30 травня 2004 року в Греції прийняла участь у чемпіонаті Європи і посіла третє місце. На першому чемпіонаті Європи золоті медалі в особистому заліку у вагових категоріях вибороли Денис Джура, Василь Новіков, Олександр Сітало, Тарас Перемітько, Ольга Клісенко.

З 13 до 15 травня 2004 року у місті Феодосія федерація провела першість серед молоді віком 16-17 та 18-19 років

Федерація панкратіону України разом зі Спортивною студентською спілкою України 18-19 вересня 2004 році у м. Одеса провели Першість України з панкратіону серед студентів вищих навчальних закладів.

5-6 березня 2005 року у м. Полтава пройшов другий Чемпіонат України на якому брали участь 69 атлетів з 10 областей України. Перше місце посіла збірна команда Полтавської області, Друге місце – команда Луганської області і третє місце – команда Чернігівської області.

13-14 травня 2005 року у м. Суми відбувся перший Кубок України з панкратіону. У командних змагання брали участь 8 команд. Командні місця розподілилися наступним чином: 1 місце – Сумська область ком. №1, 2 місце – Сумська область ком. №2, 3 місце – Луганська область.

23-26 листопада 2005 року у місті Сан Паолу, (Бразилія) відбувся 2-й Кубок світу з панкратіону на якому команда України брала участь. За результатами виступу атлетів в особистому заліку Денис Джура (м. Київ) посів перше місце у ваговій категорії до 71 кг, Олександр Сітало (м. Суми) – друге місце у ваговій категорії до 105 кг і Олександр Ромащенко (м. Чернігів) – третє місце у ваговій категорії до 95 кг. У командному заліку збірна команда України посіла третє місце.

У місті Славутич, Київська обл., з 3 до 5 березня 2006 року відбулися змагання на Першість України з панкратіону серед молоді, де брали участь 88 спортсменів з 8 областей України. 1 місце посіла команда Чернігівської області, 2 місце – команда Чернівецької області, 3 місце – команда міста Києва.

З 18 до 20 травня 2006 року у м. Луганськ пройшов Чемпіонат України з панкратіону на якому брали участь 179 спортсменів з 9 областей України. Результати командних змагань: 1 місце – Луганська область, 2 місце – м. Київ, 3 місце – Сумська область, 4 місце – Одеська область, 5 місце – Чернігівська область, 6 місце – Чернівецька область, 7 місце – Полтавська область, 8 місце – Хмельницька область, 9 місце – Харківська область.

Федерація панкратіону України, відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-спортивних заходів Мінсім'ямолодьспорту України, постійно проводить національні чемпіонати серед юнаків, юніорів та дорослих, гідно представляє Україну на міжнародних змаганнях різного рівня, сприяє утвердженню її міжнародного авторитету у світовому співтоваристві.

На цей час українські атлети вже вибороли нагороди Європейських та Світових чемпіонатів. Федерацією підготовлено 18 чемпіонів Європи, 11 чемпіонів Світу, 42 майстрів спорту, 8 майстрів спорту міжнародного класу, 5 суддів міжнародної категорії, 35 суддів національної категорії, 5 заслужених тренерів України. У клубах та секціях по всій Україні тренується понад п'ятдесят тисяч дітей та дорослих. Залучення населення країни до регулярних занять панкратіоном сприяє економічному і соціальному прогресу суспільства, відволікає молодь від наркотиків, куріння, алкоголю, вулиці, впроваджує здоровий спосіб життя.

З 2009 року Федерація панкратіону України має статус національної.

З 23 до 26 квітня 2009 року збірна України приймала участь у чемпіонаті Європи, який проходив під егідою Міжнародного Олімпійського Комітету у м. Рига (Латвія), зайняла перше місце та стала двократним чемпіоном Європи у командному заліку серед 18 країн світу.

09 жовтня 2009 року Федерація панкратіону України прийнята в члени Міжнародної асоціації боротьби - всесвітній комітет панкратіону (FILA-WPAC).

З 27 по 29 березня 2010 року збірна Україна приймала участь у кваліфікаційному чемпіонаті світу, який відбувся у м. Краків (Польща) і зайняла перше загально – командне місце. На цей час збірна України є триразовими чемпіонами світу (2006 – Пхеньян (Корея), 2008 – Іран (Тегеран), 2010 – Краків (Польща)).

На цей час панкратіон входить до програми Всеукраїнських змагань, до програми Європейських Ігор, до програми Всесвітніх Ігор з єдиноборств, які будуть проходити в серпні 2010 року в м. Пекін (Китай) під егідою МОК та GAISF.

7. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад та ін. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гириями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж - з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через

спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та ін. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загально-розвиваючих вправ, вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів" та ін.

Фізична підготовка атлетів-початківців.

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП і СФП різнобічний розвиток рухових якостей юних атлетів. Вирішується це завдання у нерозривній єдності процесу навчання та удосконалення технічної підготовленості. Поєднання загально-розвиваючих і спеціальних вправ з розвитком основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей.

Вправи для м'язів плечового поясу:

1. В.П. стоячи, ноги на ширині плечей, дещо зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.

2. Упор лежачи.

Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.

3. Вправу 1 виконують з гирею.

Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.

4. В.П. упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби).

Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1. В.П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад.

Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.

2. Вправу 1 виконують з гирею, штангою або з партнером на плечах.

3. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

4. Вправу 2 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

5. В.П. стоячи на підвищенні висотою до 70 см із дещо розведеними ногами.

Зістрибнути вниз і, не затримуючись, із змахом руками догори-вперед вистрибнути угору.

6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять з висоти 30-40 см.

7. В.П. стоячи на підвищенні висотою до 70 см із злегка розведеними ногами.

Зстрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В.П. стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка - кількість разів за 10 сек.).

9. В.П. стоячи, ноги нарізно, з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.

Швидко прийти в положення напівприсіди і різко встати, підіймаючись на носки.

10. В.П. стоячи у правій (лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей.

Підставити вперед ногу, яка стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Борці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують з гирею.

Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирю угору-вперед.

12. В.П. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіди на двох паралельних лавах, нахилитися.

Випрямляючи ноги і спину, різко вирвати гирю догори.

13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і розгинання рук.

15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім - без допомоги.

16. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні.

17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.

18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

19. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

22. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий чинить опір. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіди; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той чинить опір. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

3.Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.

4.Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.

5.Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.

6.Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5-6 разів.

7.Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий чинить опір, підтримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

Вправи з опором

1.Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, що чинить опір, натискуючи на них під час піднімання.

3.Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.

5.Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки угору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в сторони й опускає їх униз, другий чинить опір. Потім навпаки.

6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший чинить опір. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

7.Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий чинить опір.

8.Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той чинить опір. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, правою рукою.

9.Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

10.Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в сторони, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

12. Перший: сидючи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий чинить опір.

13. Сидючи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.

В.П. - покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Учитель пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконуються за завданням - на кількість (6-10) або на час (1-2 хв.) 2-3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв.).

Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча довільно у заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голову, під ноги; кидки м'яча.

2. Різні присідання з партнером або штангою на плечах.

3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.

4. Різні підстрибування з партнером або штангою.

5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.

6. Жим штанги двома руками лежачи, сидючи, стоячи, за завданням тренера.

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією за завданням тренера.

8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.

9. Жим штанги з-за голови.

10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.

11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.

12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.

15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсікання, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.

16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.

17. Рухливі ігри: "Чехарда", "Бій півнів", перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захвату за одяг.
 20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до килима, тобто виконати утримання.
 21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.
 22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
 23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.
 24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.
- Заняття додатковими видами спорту
- Регбі за спрощеними правилами.
- Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м).
- Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).
- Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).
- Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).
- Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).
- Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.).
- Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Психологічна підготовка в панкратіоні відіграє важливу роль, головною метою її є знешкодити страх і сумніви в самому собі.

Страх – це емоції, переживання, які утворюються при загрозі як біологічного, так і соціального блага людини. В залежності від ситуації і від особливостей особистості людини переживання страху коливається в широкому діапазоні відтінків: паніка, лякливість, відчай, невпевненість, побоювання. Страх обмежує, заважає.

Не випадково знавець людської душі, письменник Оноре де Бальзак зазначав: “Під дією страху всі можливості людини досягають крайнього напруження або приходять в повне знесилення”.

Підготовка спортсменів з панкратіону характеризується високими фізичними навантаженнями, але лише незначна увага приділяється психологічним аспектам. Тим самим погіршується результат фізичних тренувань, виявляється нестача бойового духу, виникають стресові стани, емоційна неврівноваженість, передстартова лихоманка, не сконцентрованість, розсіяність.

Спортсмен відчуває різні психічні стани, кожен – індивідуально, по-різному, але все це є результатом переживання стану стресу. Стрес – типове явище у спортсменів, під час тренувальних та змагальних навантажень. В

організмі стрес створює позитивний фон для специфічних гомеостатичних реакцій і мобілізації захисних властивостей організму. Для забезпечення росту спортивного результату тренувальні навантаження (а, отже, викликані ними зрушення гомеостазу) повинні виявляти стресовий вплив, тобто бути достатньо великими, і тоді посилюється синтез білків, а отже, зростає ефективність тренувального навантаження.

Але мова іде не лише про покращення ефективності навантаження, але й про симптоми слабкості, про надлишки внутрішньої енергії. В дійсності, атлет переживає перед боєм, знаходиться в стані слабкої готовності. Це явище можна назвати як станом адреналінового перевантаження, викликаного активністю наднирників, який стимулює змагальну ситуацію.

Головною проблемою у спортсмена у панкратіоні є уникнення або сповільнення безпосередньо перед боєм чи змаганнями пускових подразників, що призводить до виникнення передстартових реакцій, стартової лихоманки чи апатії, тривожного чекання.

Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу до неї, системи різних психологічних відпрацьовувань. Перед кожними змаганнями спортсмен повинен оптимально психологічно підготуватись. Для цього тренеру та самому спортсмену необхідно довготривало, індивідуально, психолого-педагогічно діяти, створювати для спортсмена з панкратіону різні змагальні ситуації. Якщо рівень емоційного збудження значно перевищуватиме порогову межу, то ефективність рухових дій спадатиме. При дослідженнях даного явища видно, якщо в сутичці досвідчений спортсмен не реалізує свої дії, діє без тактики, а також швидко втомлюється – це передстартовий стан. З основ психології спорту нам відомо три види передстартових станів: стартова лихоманка, стартова апатія, бойова готовність.

Завданням тренера - педагога в нашому випадку є знешкодження страху спортсмена, позбавлення його сумніву та втілення впевненості в своїх діях. Іншими словами, спортсмен повинен увійти в образ; бути в максимальній бойовій готовності, ефективно сприймати всі настанови тренера, зрозуміти, навіщо він в цих умовах, стимулювати себе досягнути успіху? Усі ці процеси забезпечуються за рахунок правої півкулі головного мозку, яка бере на себе управління майже всім тілом, а ліва різко знижує своє функціонування. Ситуація характеризується змінними процесами вегетативних і соматичних реакцій, психо-фізіологічними змінами, що повністю налаштовують бійця на поєдинок з неабияким бажанням виграти.

Отже, в панкратіоні спортсмен налаштовує себе психологічно, морально, підвищується його працездатність, але в даний момент відбувається гальмування техніко-тактичної підготовки. Враховуючи ці два аспекти, головним завданням тренера є приведення спортсмена в стан бойової готовності, змушення повторити його захисні дії й атакуючі комбінації в повітря або "аутогенно".

Одним з досліджених методів тренувань даного стану є зміна супротивників у спарингу із завданням виграшу кожного поєдинку. Таким чином, ми зможемо

виявити морально-вольовий стан спортсмена з панкратіону і його психологічно-індивідуальний підхід до втоми. Прослідкувавши за його поведінкою в спарингу, завжди зможемо удосконалити і підняти до максимуму його психологічний стан у кінці поєдинку.

Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Вік атлетів, роки:								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Біг 100 м, сек.	14,6-15,0	14,2-14,6	14,0-14,2	13,8-14,0	13,4-13,8	13,2-13,8	13,0-13,2	13,0-13,2	12,8-13,0
Крос 1000 м, хв.	4,0-4,2	3,8-4,0	3,5-3,8	3,5-3,8	3,3-3,5	3,3-3,5	3,1-3,3	3,1-3,3	3,0-3,1
Стрибки у довжину, м									
Стрибки зі скакалкою (хв)	7	10	13	15	15	20	20	25	25
Поштовх штанги (20 кг) від грудей у ваговій категорії до 70 кг к-сть разів понад 70 кг					28-30 30-34	30-35 35-40	30-35 35-40	40-55 50-60	70-75 75-78
підтягування на поперечині, к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12-15	16-20	20-22	21-25	25-28	26-30	30-35	35-40	45-50
Згинання тулубу з положення лежачи на спині, к-сть разів	7-10	10-14	14-17	14-17	17-20	17-20	20-25	25-30	35-40
Розгинання тулубу з положення лежачи на животі, к-сть разів	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-16	18-19	19-20	20-25
Присідання, к-сть разів	15-18	18-20	20-23	25-28	28-30	30-35	35-40	40-45	45-50
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.		35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28
Виконання вивчених прийомів на оцінку, бали		3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

9. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО АТЕСТАЦІЮ

Атестаційні комісії регіональних осередків повинні складатися не менш як з трьох інструкторів, які мають ліцензію на право проводити та здійснювати атестаційну діяльність з присвоєння ступенів та мають право проводити іспити до 4 ступені включно, з 3 ступені до 4 Дану присвоює атестаційна комісія Федерації панкратіону України, 5 Дан присвоює атестаційна комісія Федерації панкратіону України за узгодженням з Європейським союзом панкратіону. Атестацію на інструкторські ступені проводить головна атестаційна комісія федерації панкратіону України.

Атестації проводяться два рази на рік.

Ступінь	Колір поясу	Примітка
10	Жовтий з білою стрічкою*	TAXIS Σ (Sigma Taxis)
9	Жовтий	TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade)
8	Помаранчевий з білою стрічкою	TAXIS E (Epsilon Taxis)
7	Помаранчевий	TAXIS E1 (Epsilon 1 Taxis)
6	Зелений з білою стрічкою	TAXIS Δ (Delta Taxis Grade)
5	Зелений	TAXIS Δ (Delta 1 Taxis Grade)
4	Червоний з білою стрічкою	TAXIS Υ (Gamma Taxis Grade)
3	Синій (фіолетовий) пояс	TAXIS Υ 1 (Gamma 1 Taxis Grade)
2	Коричневий з білою стрічкою	TAXIS β (Beta Taxis Grade)
1	Коричневий	TAXIS β 1 (Beta 1 Taxis Grade)
Ступінь альфа Pankratiastis 1	Чорний	Юніорський 1 PAN (16 -17 років)
	Чорний з білою стрічкою	Атлет панкратіону
Pankratiastis 2	Чорний з двома білими стрічками	Атлет панкратіону
Pankratiastis 3	Чорний з трьома білими стрічками	Інструктор панкратіону
Pankratiastis 4	Чорний з чотирма білими стрічками	Інструктор панкратіону
Pankratiastis 5	Біло-червоний	Старший інструктор панкратіону
Pankratiastis 6	Біло-червоний із надписом MASTER	Старший інструктор панкратіону
Pankratiastis 7	Біло-синій із надписом MASTER	Майстер панкратіону
Pankratiastis 8	Синій з орнаментом із надписом MASTER	Майстер панкратіону
Pankratiastis 9	Синій з орнаментом із надписом GRAND MASTER	Гранд Майстер панкратіону
Pankratiastis 10	Синій з орнаментом із надписом PANKRATIS	Гранд Майстер панкратіс

За результатами атестації спортсмен одержує диплом Федерації панкратіону України, і результати заносяться у паспорт члена федерації.

Після атестації спортсмен має право вдягати пояс відповідно рівню підготовки, що вказана у вищезазначеній таблиці. На пояс нашивається смужка шириною 1 см на відстані 10 см від краю пояса і носить на лівій стороні.

При одержанні ступеня інструктори, на правому рукаві куртки на відстані 10 см від плечового шва пришивається напис, що відповідає отриманого ступеня, наприклад: **instructor**. Інструктор має право проводити заняття з початковими групами підготовки, а майстри з панкратіону проводити підготовку з групами спортивного удосконалення та вищих спортивних досягнень.

Література

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Спортивная борьба. – М. „ФиС” 1968.
2. Матвеев С., Волощук Я., Борьба дзюдо. - К. „Здоровье”, 1974.
3. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. - М. „ФиС” 1971.
4. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена. - М. „ФиС” 1970.
5. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Борьба дзюдо. - М. „ФиС” 1987.
6. Прикладное карате. Программа для спортивных секций. - М. 1980.
7. Долматов А.И., Специальная физическая подготовка. - М. 1989.
8. Матвеев С.Ф., Борьба самбо. - К. „Здоровье”, 1977.
9. Г.М. Арзютов. Дзюдо. Навчальна програма. Київ-1998.

ЗМІСТ

Вступ.	3
1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ КЛАСИФІКАЦІЇ І СИСТЕМАТИКИ	4
2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	9
3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	9
3.1. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	9
3.2. РЕЖИМ РОБОТИ, НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП І ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ДЮСШ	10
3.3. ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	10
3.4. ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	11
3.5. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	12
3.6. ЗМІСТ РОБОТИ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ	12
4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩІХ ДОСЯГНЕНЬ	14
ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 8 РОКІВ)	14
ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 9 РОКІВ)	16
ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 10 РОКІВ)	18
ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 11 РОКІВ)	20
П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 12 РОКІВ)	23
ШОТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 13 РОКІВ)	27
СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 14 РОКІВ)	29
ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 15 РОКІВ)	31
ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 16 РОКІВ)	34
5. УЧБОВИЙ МАТЕРІАЛ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	38
СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ	
СТИСЛІ ОГЛЯДИ ІСТОРІЇ ТА РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ	
СТИСЛІ ВІДОМОСТІ ПРО БУДІВЛЮ ТА ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.	
ГІГІЄНА, ЗАГАРТОВАНІСТЬ, ХАРЧУВАННЯ ТА РЕЖИМ	
ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА, СПОРТИВНИЙ МАСАЖ	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТАКТИКИ І ТЕХНІКИ ПАНКРАТІОНУ	
ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ	
ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	
ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЇХНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ	
ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ І РОЗБІР ПРОВЕДЕНИХ ЗМАГАНЬ	
ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА	
6. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ	39
7. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	43
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	
8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ	48
8. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО АТЕСТАЦІЮ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54