

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от 26.08.2016
Протокол №1

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.08.2016
Протокол №1

Утверждена
Приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ»
От 31.08.2016 г. №167/6

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта рукопашный бой

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Составитель:
тренер-преподаватель А.А. Фёдоров

г. Суворов
2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачётные требования
5. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта по виду спорта рукопашный бой для МБУ ДО ДЮСШ г. Суворова разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

Характеристика вида спорта

За многовековую историю существования русской культуры нашим народом накоплен немалый опыт боевых искусств, игр, рукопашных состязаний, которые проводились при строгом соблюдении неписанных правил, обусловленных культурно-бытовой традицией своего времени. Русская воинская культура, включающая боевые и состязательные национальные единоборства, является полноправной частью народных традиций, которые каждый народ с большим или меньшим успехом бережет и развивает.

Занятия восточными и боевыми единоборствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность, как среди мужского, так и среди женского населения. При этом занимающиеся в подавляющем большинстве, преследуют цель овладения навыками самообороны.

В нашей современной жизни присутствуют такие печальные реалии как агрессивность и озлобленность подростков, безнадзорность, правонарушения, склонность к вредным для здоровья негативным привычкам (курению, алкоголю, наркомании). Средства массовой информации пропагандируют культ насилия и жестокости, романтику криминальной жизни, тем самым подталкивают подростка к подражанию, формированию таких качеств как нечестность, неуважительное отношение к окружающим, безнравственность. Решению перечисленных проблем способствует образовательная программа «Основы рукопашного боя», которая предполагает восполнить недостаточную двигательную активность детей и подростков, организацию досуга, формирование нравственных мотивов занятий рукопашным боем.

Программа относится к физкультурно – спортивной направленности.

Программа ориентирована на пропаганду и популяризацию одного из видов единоборств – рукопашного боя. По данной программе могут

заниматься дети, не имеющие специальной подготовки, с различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит целью достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности ребенка, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

Занятия единоборствами дают возможность воспитать у детей и подростков такие качества как мужество, выдержку, честность, уважительное отношение друг к другу. Способствуют формированию у воспитанников гражданской зрелости, любви к Отечеству, готовности к преодолению трудностей. Занятия рукопашным боем в значительной степени улучшают физическое развитие и физическую подготовленность детей и подростков.

Воспитанники, занимающиеся в объединении, имеют различный социальный статус: дети из неполных, многодетных и малообеспеченных семей, из числа «группы риска». Занятия рукопашным боем помогают им преодолевать проблемы социальной адаптации, формируют адекватную самооценку, навыки культуры и общения, формируют мотивацию к здоровому образу жизни.

Цель программы: создание условий для развития физических, нравственных, интеллектуальных качеств личности детей и подростков на основе занятий рукопашным боем.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Отличительные особенности данной программы от существующих.

Программы по обучению спортивным единоборствам входят в учебный план детско-юношеских спортивных школ. Данные программы предполагают занятия с детьми, прошедшими отбор, показывающими высокие результаты на соревнованиях. Данная программа ориентирована на детей, имеющих желание заниматься спортом, но не имеющих необходимых данных и качеств.

Срок реализации программы – 3 года.

Формы занятий.

Групповые,
подгрупповые,

индивидуальные.

2. Нормативная часть учебной программы

Программа составлена для групп спортивно-оздоровительного этапа. В группу спортивно-оздоровительного этапа зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

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

Минимальный возраст для зачисления в группы СОГ 10 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Таблица 2

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Содержание занятий	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
	часы		
Теоретические занятия	5% (13 ч)	5% (19 ч)	5% (19ч)
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	35% (90 ч)	28% (108 ч)	28% (108 ч)
Специальная физическая подготовка	13% (34ч)	15% (59 ч)	15% (59 ч)
Избранный вид спорта: -техничко-тактическая и психологическая подготовка -выполнение контрольных нормативов	47% (175ч)	52% (126ч)	52% (126ч)
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану		
Всего часов	312	312	312

3. Методическая часть учебной программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

3.1. Учебный план

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо учитывать чувствительные периоды развития двигательных качеств, представленных в таблице 4.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		

Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила									+	+		+	+
Выносливость(аэробные возможности)			+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности											+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+			+	+				
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Уже на спортивно-оздоровительном этапе наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17 и 18 лет.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- техника рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники необходимо проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процессе обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течении 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Педагогический и врачебный контроль

Методика контроля.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче индивидуальных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения – проводятся в течении одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности может осуществляться два раза

в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Тест 1. Бег на 30м с низкого старта

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

Тест 2. Челночный бег 3x10м

- челночный бег 3x10м выполняется с максимальной скоростью; исходное

положение-учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

Тест 3. Прыжок в длину с места на гимнастический мат

- исходное положение – стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку; длина прыжка измеряется в сантиметрах; дается три попытки; засчитывается лучший результат.

Тест 4. 6-минутный бег

- на дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя

- на полу обозначить центровую и перпендикулярные линии. сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см. выполняется три наклона вперед. на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течении 5с, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Тест 6. Подтягивание на перекладине

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

Тест 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

-исходное положение – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – полного выпрямления рук.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой. Спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой. Спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);

- 6 прямых ударов правой ногой. Спортсмен из боевой левосторонней стойки

наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара;

- 6 прямых ударов левой ногой. Спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 «входов» правой рукой. спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередстоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение. Фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;

- 6 «входов» левой рукой. Спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередстоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение. Фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «входов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «входов» правой и левой рукой).

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущего обследования).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка(ОФП) и специальная физическая подготовка(СФП);

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минут;

- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности, для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться

одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов о время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов о многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, специально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально – игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на дистанционную сферу;
- на волевую сферу;
- на направленную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

3.2 Программный материал для практических занятий

3.2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Учащихся групп начальной подготовки необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Таблица 5

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Количество часов
		СОГ-1	13
1.	Требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем	Знакомство с инструкцией по технике безопасности	2
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о ФК и спорте. Физическая культура – средство развития и укрепления человека	2
	Гигиенические знания, умения, навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	4
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Рекомендации по режиму дня занимающегося рукопашным боем. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Влияние вредных привычек на организм.	5
		СОГ-2	19
	Требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем	Закрепление знаний по технике безопасности при занятиях рукопашным боем	2
	Правила рукопашного боя	Знакомство с основными правилами рукопашного боя	5
	История развития рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя.	5

	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.	3
	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	4
		СОГ-3	19
	Требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем	Закрепление знаний по технике безопасности при занятиях рукопашным боем	2
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.	4
	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.	4
	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	4
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль режима и питания.	5

3.2.2 Общая физическая подготовка

Для достижения высоких спортивных результатов рукопашного боя первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: « Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Пол-оборота налево!». Ходьба с изменением направления «змейкой». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги по два в шеренгу по одному. Перестроение из колонны по одному по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад и в стороны.

Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев. Движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение). Одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями). Круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде. Смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию. Переход из упора присев в упор лежа, в упор присев – на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных исходных положениях. Перемещение палки из положения «палка внизу» в положение «палка сзади», внизу выкручиванием рук. Перенос ног через палку. Прыжки через палку. Подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге. с ноги на ногу, в полу приседе, с поворотами, вращая скакалку перед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя и лежа (на месте и в движении). Ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки. Метание мяча в цель и дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху перед головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднятие и опускание прямых рук с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Перетягивание через черту, перетягивание колоннах(шеренгах), выталкивание из круга, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах, «кто сильнее». Игры с бегом на скорость: «пятнашки маршем!», «бег за флажками», «перебежки с выручкой», «охрана перебежек», «тараканы», «цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «удочка», «веревочка под ногами», прыжок за прыжком», «прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками и эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «сильный бросок», «шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: «пасовка волейболиста», «ловкая подача», «мяч в воздух». Игры подготовительные к баскетболу и ручному мячу: «мяч с четырех сторон», «охотники и утка», «не давай мяч водящему». Игры подготовительные к футболу и хоккею: эстафеты сведением мяча и шайбы, обводкой препятствий: меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «хоровод», «невод», «торпеды», «утки-нырки», «различные эстафеты».

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика.

Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»).

Повороты на

90-360°. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках;

парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400,800,1000,1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы. Челночный бег. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»).

Метание (теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (весом 5 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.

Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его исполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры, Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой

(назад). Удары перекидные и резаные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча - внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Плавание.

Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (60, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Ныряние в глубину (1,5-1,8 м) и в длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

3.2.3 Специальная физическая подготовка.

Страховка: Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад. Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°. Страховка дзюдо. «Верхняя» страховка. «Верхняя» разноименная боковая страховка (катапад).

Передвижения:

- поворот на месте на пятках на 180°;
- поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;
- шаг, поворот;
- шаг, поворот, поворот на месте на 180°;
- выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

Имитационные и подводящие упражнения. Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по

катящемуся мячу;

- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);

- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу;

- для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

- для совершенствования броска прогибом:

а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

б) бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

- переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);

- вставание на мост и уходы с моста забеганием;

- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;

- переворот с моста в стойку на голове и руках;

- переход с моста на грудь и живот (перекатом);

- вставание с моста в стойку с помощью рук;

- то же без помощи рук.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым, легким партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники .

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири,

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

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, с партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

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

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе.

3.2.4. Избранный вид спорта

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в *табл. 9*.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В табл. 9 игры-задания расположены в порядке их сложности.

Таблица 9

Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть	4	5	6	38
Левая	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона	19	20	21	43
Спина (любое)	22	23	24	44
Правая сторона	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое Плечо	31	32	33	47
Правая	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на

колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);

- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);

- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой,

выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы тиснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тиснений можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для тиснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал,

каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Базовая техника рукопашного боя

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

Технико-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура,

рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.

5.Подхват.

- 6.Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- 7.Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- 8.Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- 9.Бросок захватом ног.

- 10.Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- 11.Боковая подсечка.
- 12.Задняя подсечка.
- 13.Зацеп изнутри.
- 14.Подхват с захватом ноги.
- 15.Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- 16.Выведение из равновесия.
- 17.Бросок захватом ноги изнутри.
- 18.«Мельница».
- 19.Бросок через спину захватом руки под плечо.
- 20.Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- 21.Зацеп стопой.
- 22.Обхват с захватом ноги.
- 23.Бросок через голову упором стопой в живот.
- 24.Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
- 25.Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
- 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- 27.Бросок захватом руки на плечо.
- 28.Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- 29.Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- 30.Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
- 31.Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
- 32.Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
- 33.Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- 34.Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- 35.Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 36.Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком
- 37.Боковое бедро.

- 38.Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- 39.Защита от задней подножки увеличением дистанции.
- 40.Подсечка изнутри.
- 41.Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 42.Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 43.Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
- 44.Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 45.Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
- 46.Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
- 47.Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 48.Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
- 49.Бросок обратным захватом пятки изнутри.
- 50.Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
- 51.Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 52.Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
- 53.Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
- 54.Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
- 55.«Мельница» с захватом рук.
- 56.Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
- 57.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
- 58.Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 59.Задняя подножка при захвате противником пояса.
- 60.Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 61.Зацеп снаружи садясь.
- 62.Отхват.
- 63.Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
- 64.Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
- 65.Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
- 66.Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
- 67.Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
- 68.Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
- 69.Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия

рывком.

70.Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

71.Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.

72.Защита от подхвата - отталкивать атакующего.

73.Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).

74.Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.

75.Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

76.Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

77.Защита от броска через спину наклоняясь.

78.Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.

79.Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.

80.Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.

81.Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

82.Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

83.Комбинация: бросок через голову после угрозы броском -«мельницей».

84.Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.

85.Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.

86.Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

87.Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком,

88.Бросок захватом голени снаружи.

89.Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.

90.Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

91.Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

92.Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

93.Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

94.«Мельница» с захватом отворота.

95.Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

96.Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).

97.Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

- 1.Удержание сбоку.
- 2.Рычаг локтя захватом руки между ногами.
- 3.Удержание верхом с захватом рук.
- 4.Узел поперек.
- 5.Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
- 6.Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
- 7.Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
- 8.Удержание со стороны ног с захватом рук.
- 9.Уход от удержания сбоку - через мост.
- 10.Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
- 11.Удержание со стороны головы с захватом туловища.
- 12.Удержание поперек.
- 13.В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
- 14.Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
- 15.Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
- 16.Удержание сбоку - лежа.
- 17.Рычаг колена.
- 18.Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
- 19.Удержание верхом с захватом головы.
- 20.Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
- 21.Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
- 22.Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
- 23.Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
- 24.Удержание сбоку с захватом туловища.
- 25.Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
- 26.Удержание со стороны головы с захватом рук.
- 27.Переворачивание захватом рук сбоку.
- 28.Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.

29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку - выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи

59..

59.Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).

60.Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

61.Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

62.Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.

63.Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).

64.Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

65.Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

66.Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.

67.Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.

68.Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.

69.Узел ноги ногой.

70.Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.

71.Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

72.Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.

74.Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

75.Удержание поперек после бокового переворота.

76.Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

77.Узел ногой.

78.Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

79.Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

80.Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.

81.Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

82.Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.

83.Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.

84.Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

85.Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.

86.Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

87.Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.

88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
98. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99. Рычаг колена - кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой

правой ладони.

7.Ложные прямые удары левой рукой.

8.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

10.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

12.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него под ставкой левого локтя и шагом назад.

13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

14.Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15.Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19.Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

20.Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

21.Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.

22.Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

23.Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

24.Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

25.Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.

26.Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

27.Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

28.Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

- 29.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
- 30.Боковой удар ногой в туловище.
- 31.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
- 32.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
- 33.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.
- 34.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
- 35.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
- 36.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
- 37.Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
- 38.Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
- 39.Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.
- 40.Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

- 41.Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
- 42.Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
- 43.Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
- 44.Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
- 45.Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
- 46.Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.
- 47.Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
- 48.Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.
- 49.Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

- 50.Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.
- 51.Удары ногами с разворотом.
- 52.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
- 53.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
- 54.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
- 55.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.
- Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами
- 56.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
- 57.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.
- 58.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 59.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 60.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
- 61.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
- 62.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
- 63.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
- 64.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
- 65.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
- 66.Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 67.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 68.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
- 69.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
- 70.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 71.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 72.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и

контратака прямым правой, боковым левой в голову.

73.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

74.Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

75.Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

76.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и йогами

77.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

78.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

80.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

81.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

82.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

83.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

84.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85.Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

86.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

87.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

88.Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

89.Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90.Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

91.Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92.Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

93.Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

94.Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

95.Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

96.Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

97.Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

98.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

99.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

100.Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

101.Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102.Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103.Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104.Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105.Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита

подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.
2. Загиб руки за спину при подходе сзади.
3. Рычаг руки наружу.
4. Рычаг руки внутрь.
5. Узел руки наверху.
6. Рычаг руки через предплечье.
7. Удушение плечом и предплечьем.
8. Двойной удушающий захват.
9. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.
10. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.
11. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.
12. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.
13. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.
14. Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.
15. Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника - добивающий удар.
16. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.
17. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
18. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу – загиб руки за спину.
19. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.
20. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу

- бросок, передняя (задняя) подножка -добивающий удар.

21.Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

22.Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

23.Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

24.Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

25.Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

26.Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

27.Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

28.Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

29.Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.

30.Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

31.Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди -добивающий удар.

32.Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

33.Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

34.Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

35.Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

36.Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

37.Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

38.Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

39.Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
41. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз – отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
42. Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
43. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.
44. Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.
45. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.
47. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину – добивающий удар.
48. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
50. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.
51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
52. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
53. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
54. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.

Примерное содержание средств подготовки

Для групп начальной подготовки, занимающихся свыше года, сохраняются тренировочные режимы с применением игровых методов обучения и

становления специальных двигательных навыков. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразию видов движения и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определенные акценты на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Специализированные игровые комплексы могут применяться на всех этапах подготовки, включая и группы спортивного совершенствования. Выбор игр является преамбулой творческого подхода тренера к подготовке спортсменов и его знаний индивидуальных особенностей учеников.

Восстановительные средства

Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;

- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;

- встряхивание;

- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Психологическая подготовка

Упражнения для групп начальной подготовки:

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятия вовремя, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
- преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

4. Система контроля и зачётные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5, 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	Непрерывный бег в свободном темпе

	10 мин	8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз) Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Данные контрольные тесты являются ориентиром для зачисления обучающихся в группу начальной подготовки, но не являются обязательными.

При переводе на следующий год обучения предусматривается повышение личных результатов обучающегося по данным контрольным тестам.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Н.Г.Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
2. А.И.Царик Справочник работника физической культуры и спорта М.: Изд. Советский спорт, 2005
3. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Москва «ФКиС». 1981 г.
4. Репин Л. «Ключ к успеху», Москва «ФКиС», 1980 г.
5. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» (два тома), Москва «ФКиС», 1976 г.
5. Матвеев Л.П. «Введение в теорию физической культуры», Москва, «ФКиС», 1983 г.
6. Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат», Москва. «ФКиС», 1983 г.
7. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». Москва, «ФКиС», 1981 г.
8. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002 г.
9. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.

10. В.И.Самойлов, А.И. Травников Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
- 11.Бурцев В.А. Рукопашный бой. – М.: 1994.
12. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
- 13.Борисов К.А. Практика рукопашного боя. М.: РИПОЛ классик, 2004 г.
- 14.Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.