

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании тренерского совета

Протокол « № 1 »

от « 10 » сентября 20 23 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НО «ФОК в р.п. Выездное
Арзамасского района НО»

А.А. Кригин

« 30 » декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:

Тренер-преподаватель Политов Н.А.

Инструктор-методист Титова И.В.

р.п. Выездное
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта «Рукопашный бой».....	3
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
2.1. Организация тренировочного процесса	8
2.2. Организационно-методические указания... ..	8
2.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	12
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	14
IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	16
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	17
VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка... ..	18
Общая физическая подготовка	21
Специальная физическая подготовка	23
Элементы технической подготовки.....	24
Техника безопасности при проведении занятий.....	39
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43
VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	46
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы единоборств.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Направленность программы «Рукопашный бой» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания

Целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физической деятельности, а именно в занятия рукопашным боем. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Программа предназначена для спортсменов, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся в группе;
- посещаемость тренировочных занятий занимающимися;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Особенности формирования групп и объём тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Этап подготовки	Рекомендуемый возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	с 10 лет	15	30	6

В зависимости от возраста и степени физического развития занимающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младший школьный возраст – 10-11 лет;
- средний школьный возраст – 12-14 лет;
- старший школьный возраст – 15-17 лет.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- Фронтальная (работа со всеми одновременно);
- Групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определённой работы);
- Текущий контроль и аттестация.

По дидактической цели - практическое занятие данной программы состоит из одной части, включает в себя занятия в зале единоборств.

Ожидаемые результаты программы:

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут обладать навыками

- самостраховки;
- ударных комбинаций;
- техники борьбы;

А также будут вовлечены в систематические занятия рукопашным боем

Критерием выполнения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий, характерных для вида спорта рукопашный бой
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям рукопашным боем.

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся определяется нормативными требованиями по общей,

специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста занимающихся с учётом их возрастных особенностей.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обучение в Учреждение ведётся на русском языке.

Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года для спортивно-оздоровительного этапа – 46 недель. При реализации программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения.

Продолжительность учебной недели 7 дней. Состав группы может меняться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координация		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица № 3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в испытаниях).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям до 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары, боковые удары, удары снизу и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Инструктору по спорту нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности; г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение - имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренировочные занятия проходят в зале единоборств Учреждения.

Необходимое оборудование:

Таблица №4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	5
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
2.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
3.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
4.	Канат для лазанья	штук	3
5.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
6.	Мат гимнастический	штук	8
7.	Мяч футбольный	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10

11.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
12.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	20
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Урна-плевательница	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
17.	Весы до 150 кг	штук	2
18.	Гонг боксерский	штук	2
19.	Секундомер электронный	штук	4
20.	Табло информационное электронное	комплект	2

III. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Условием эффективной подготовки занимающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние учащихся в течение дня);
- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся (таблица 6).

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица 6

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающимися по результатам проверки. тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы.

В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической

подготовке, для чего организуются специальные испытания.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица № 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ		
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ		
Количество недель обучения		46 недель
Количество часов в неделю		6 часов
№	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	
I.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11 час.
II.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	265 час.
2.1	Общая физическая подготовка	157
2.2	Специальная физическая подготовка	54
2.3	Техническая подготовка	54
III.	МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ	4 час.
ИТОГО		276 час.

Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Таблица № 9

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Практический раздел													265
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	7		157
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4		54
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4		54
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Воспитательная работа	Вне сетки часов												
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно - массовых мероприятий												
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическую, физическую (общая и специальная), технико-тактическую, а также средства, методы и формы подготовки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

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 знаний.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся 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 в группах СОГ знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятием или в ходе разучивания каких либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше 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.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной подготовки

Таблица № 10

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание

		воздухом, водой, солнцем
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
5	Спортсмены-единоборцы	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по контактным единоборствам
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	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
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие

Тактическая подготовка.

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющемся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение**. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена,

складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неперенное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

атакующей: Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаящими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKF), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя

осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздразнивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра.

Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом изучения элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка в рукопашном бое, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- упражнения с партнером;
- упражнения из легкоатлетического цикла;
- упражнения со скакалкой;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с теннисными мячами;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег, изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег. Быстрый

бег (темп бега может быть средним или переменным со спринтами по 60 , 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу).

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полу-наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу-наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Бег на коньках и ходьба на лыжах. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км

Упражнения с булавами и гимнастической палкой Удары наносят сбоку сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках

Перебрасывание набивного мяча Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля)

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике рукопашного боя. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

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 боковых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

- 6 «входов» правой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед вперёдистоящей (ногой) с ударом левой рукой 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 вперёдистоящей (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).

Элементы технической подготовки

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. Отхват с зацепом 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 увеличения 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 через спину после угрозы выведением 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 поворота).
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 на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
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 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 изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь 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 – проводящей 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. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена 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 стороны 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 стоящего 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 захвата руки между ногами, разрывая хват 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. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. 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 первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция 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, защиту уклонов в права, 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 подставкой 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 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 туловище.
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 правого 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 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 вправо и контратака снизу правой 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 ногами

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 в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой 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 рукой 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.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
- отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
- «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - остановка;
 - отклонение назад.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
 - приседания;
 - отклонения назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
- снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
 11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
 14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
 15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
 16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Техника безопасности при проведении занятий по рукопашному бою

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1.0 Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь

может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.0 Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4.0 При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.

6.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7.0 Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8.0 Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9.0 При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10.0 При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11.0 При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15.0 На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по

возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по боксу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент

- *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица 11) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Таблица № 11

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Элементы технико-тактической подготовки	- тренировочное занятие - групповая, под групповая, индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит занимающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между занимающимися и тренером-преподавателем. Организм занимающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация занимающихся,

приобретение ими навыков коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

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

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольно-переводные нормативы для возможного перехода на этап начальной спортивной подготовки

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			10	8

Занимающимся в зачет идут результаты четырех испытаний по ОФП, для перевода на этап начальной подготовки.

Техническая подготовленность

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)
1	Бросок через бедро
2	задняя и передняя подножки
3	бросок через спину с колен
4	бросок захватом двух ног
5	рычаг локтя
6	узел плеча
7	рычаг колена
8	ущемление икроножной мышцы; ахиллова сухожилия
9	атакующие связки руками и ногами

По теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

➤ Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1. умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

➤ Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1. не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Предпосылки зарождения рукопашных боя; истоки рукопашного боя на Руси; Сильнейшие единоборцы прошлого и настоящего времени.
2. Разрешенная техника и запрещенные действия вида спорта «рукопашный бой»
3. Форма рукопашника и необходимое оборудование и экипировка для занятий
4. В каком случае поединок заканчивается «чистой победой» одного из участников
5. Как называется технический прием, связанный с выведением из равновесия одного соперника другим с последующим падением?

7. Как называется технический прием, связанный с воздействием на какой либо сустав соперника с целью его сдачи?

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития рукопашного боя; -ведущие спортсмены единоборцы; -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства.	- соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс ОРУ для подготовительной части тренировки.
2	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол) и подвижные игры для развития техники рукопашного боя, общей выносливости, быстроты.
3	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных рукопашников; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять специальные упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
4	Техническая подготовка	- Знать выполнение техники Борьбы и ударной техники	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике.

6	Текущие, контрольные и переводные испытания	-методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей, технической и специальной физической подготовке.
7	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста	Участие в соревнованиях различного уровня по рукопашному бою и другим видам контактных единоборств

Требования для возможного перевода воспитанников в группы начальной подготовки

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья у занимающихся.

IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991

11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.

