

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» Г. СОЧИ

Принята
на заседании педагогического совета
от «27» декабря 2019 г.
протокол № 03

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ № 8
Резниченко С.А.
«27» декабря 2019 г.
Приказ № 40/1 от «27» декабря 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Уровень: базовый, углубленный
ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы: 8 лет
Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Разработчики программы:
Крицкий Сергей Витальевич, тренер-преподаватель
Парахин Сергей Анатольевич, тренер-преподаватель
Скала Александр Александрович, тренер-преподаватель
Ханджян Аведис Аведисович, тренер-преподаватель
Хазарджян Вячеслав Владимирович, тренер-преподаватель

Рецензент: Касьянов Сергей Анатольевич – руководитель Сочинского Представительства Краснодарской региональной спортивной общественной организации «Федерация рукопашного боя и контактных видов единоборств», Почетный работник общего образования Российской Федерации

Сочи, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по рукопашному бою составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 г. № 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731", приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", положениями приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации", приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по рукопашному бою (Приказ Минспорта России от 24.12.2014 № 1062).

Характеристика вида спорта: рукопашный бой

Рукопашный бой является военно-прикладным видом спорта и представляет собой систему приёмов, ударов и защит, взятых из различных видов контактных единоборств.

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

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.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:

- на 6 лет обучения на базовом уровне сложности (БУ),

- на 2 года обучения на углубленном уровне сложности (УУ).

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

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

- подготовка к освоению уровней спортивной подготовки.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою;

- формирование знаний об истории развития рукопашного боя;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств, в процессе занятий, а также формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям рукопашным боем;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 8-летний курс обучения.

Учебный год составляет 42 учебные недели.

Количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

На обучение зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься рукопашным боем, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данный уровень.

Продолжительность уровней подготовки, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на уровнях спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»

Вид спорта	БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ									УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ					
	Продолжительность (продолжительность в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Всего в часов неделю						Продолжительность (продолжительность в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Занятий в неделю	Всего часов в неделю	Итого в годах
				1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года						
Рукопашный бой	6	9	5-15	6	6	8	8	10	10	2	15	5-15	4	12	8

Уровень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся	Количество учебных часов в год
Базовый	1	9	252
	2	10	252
	3	11	336
	4	12	336
	5	13	420
	6	14	420
Углубленный	1	15	504
	2	16	504

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы:
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Задачи базового уровня:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям рукопашным боем;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики рукопашного боя;
- изучение теоретического материала.

Задачи углубленного уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития рукопашного боя;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий рукопашным боем;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий рукопашным боем;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой рукопашного боя;
- овладение основами техники и тактики рукопашного боя;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в рукопашном бою;
- знание требований техники безопасности при занятиях рукопашным боем;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по рукопашному бою.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя;
- освоение комплексов специальных физических упражнений рукопашного боя;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований [федерального стандарта](#) спортивной подготовки по рукопашному бою;

- формирование мотивации к занятиям рукопашным боем;
- знание официальных правил соревнований по рукопашному бою, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для рукопашного боя специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по рукопашному бою;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в рукопашном бою
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- - промежуточная и итоговая аттестация.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координация			+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

2. Учебный план по образовательной программе

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий, календарно-тематическими планами по годам обучения непосредственно в условиях спортивной школы (приложение 1).

Режим тренировочной работы.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по рукопашному бою, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по рукопашному бою, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в ДЮСШ ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику рукопашного боя;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя;
- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий рукопашным боем, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

На каждом уровне спортивной подготовки поставлена задача с учётом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки спортсменов.

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

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

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

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается

администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

3. Методическая часть

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области ¹		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

¹ Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта.

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, уровней, мезоциклов)

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для группы БУ-1 учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах БУ-2, 3, 4, 5 и в группах УУ-1, 2 делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется рукопашный бой.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных спортсменов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом рукопашного боя необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе базового обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающимися поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки спортсменов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым

воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только рукопашного боя, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в рукопашном бое тренажёров, но и поиск валидных для рукопашного боя приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у спортсменов, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избегать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям

Методика и содержание работы по предметным областям

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико- тактической, морально-волево подготовкой, как элемент практических знаний.

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

Общая физическая подготовка:

Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии обучающихся, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умении сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общая физическая подготовка – это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида (рукопашного боя). Это, прежде всего, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, плавания и т. д. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для рукопашного боя. Это Обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения.

Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовке выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, направленность, объём и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого периода подготовки и отдельного занятия.

Упражнения общей физической подготовки необходимо подбирать таким образом, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере роста тренированности обучающихся, а сами занятия по общей физической подготовке проводились регулярно и были эмоционально окрашены. Во время занятий необходимо также максимально использовать свежий воздух. И еще один важный момент: внимательный, постоянный контроль за дыханием. В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Сила и методы ее развития

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени

Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики АРБ или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную.**

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Классификация методов силовой подготовки

Автор и год	Название метода
В.М. Зациорский 1966г	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Динамических усилий
В.К. Петров 1969г	1. Максимальных усилий 2. Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) 3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский 1970г	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Изометрических напряжений 4. Изокенетических упражнений
Ю.В. Верхошанский 1970г	1. Повторных усилий 2. прогрессивно-возрастающего сопротивления (метод « Де Лорма») 3. Кратковременных максимальных напряжений 4. Изометрических напряжений 5. Ударный метод
В.В. Кузнецов 1970г	1. Кратковременных усилий 2. Метод «до отказа» 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Круговой метод 6. Вариативного воздействия 7. Сопряженного воздействия
	1. Повторный метод 2. Метод «до отказа» 3. Больших усилий

Н.Г. Озолин 1970г	4. Максимальных усилий 5. Изометрический метод 6. Волевой метод
В.Н. Платонов 1986г	1. Изометрический метод 2. Изотонический метод 3. Изокинетический метод 4. Метод переменных сопротивлений
Ю.В. Верхошанский 1988г	1. Метод повторных максимальных усилий 2. Повторно-серийный метод 3. Комплексный метод 4. Изометрические упражнения 5. Ударный метод (режим)

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего
- регионального
- локального воздействия на мышечные группы

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения
- величиной отягощения или сопротивления
- количеством повторений упражнений
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами

Существуют несколько методов развития силы:

- прогрессирующих отягощений
- ударный (для всех этапов подготовки)
- сопряженных воздействий
- вариативный (для всех этапов подготовки)
- изометрических напряжений
- электростимуляции

Для обучающихся на этапах НП - ТЭ используются в основном следующие методы:

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц (Верхошанский). Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении (Хусейнов с соавт., 1980). При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями. но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников (Дегтярев с соавт., 1979).

Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим

кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость (Платонов 1997)

Специальная силовая подготовка

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости

- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см

То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Взрывная сила и реактивная способность мышц

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 % (Филимонов, 1989).

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее (Верхошанский, 1988):

1. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для рукопашников, по данным Филимонова (1979), делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии.

Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

Бутенко и Кашурин (1979) предлагают упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе. В одном упражнении можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

Скорость

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- - собственно скорость движения
- - частота движения
- - способность к ускорению
- - быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции: 1. Реакция на движущийся объект

2. Реакция выбора

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- - человек должен увидеть движущийся объект
- - оценить направление и скорость его движения
- - выбрать план действий
- - начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Быстрота (скорость) одиночного движения и частоты

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями (Верхошанский, 1988г.):

- Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин.
- Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

В своих исследованиях Бутенко, Кашурин (1979) рекомендуют следующую схему работы с отягощением:

- Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)
- Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз)
- Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)

Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера (Платонов, 1997).

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления Верхошанский (1989) предлагает использовать два варианта комплексного метода:

- После тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- После «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Методика развития скорости в движениях

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том

	на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б\него	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражн.на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упраж. С предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

Быстрота

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. Ору на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. Примеры таких упражнений даны в программе офп. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. Ору на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания красоты. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных**. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обычных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают «через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

- 1 этап – развитие ов
- 2 этап – образование специального фундамента для выносливости
- 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах
- 4 этап – воспитание св, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов

Первый этап – развитие ов.

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ов – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (чсс _ 130-160 уд/мин).

Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. На дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен. Упражнений на организм, особенно если чсс – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ов (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента

Для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы
- Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений
- Укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

• Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. **Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.**

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Ловкость

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В рукопашном бое ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый

эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя

- - недостаточная скорость расслабления
- - в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление :

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженности преодолевается так:

- Разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно. Применение спец.упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- спец. направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта (АРБ). Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии)
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бой с тенью
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

Гибкость и методы ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий :

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье.

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке
(по Б.В. Семееву, 1970)

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

Методические указания к развитию гибкости

1. общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
2. специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.
3. упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
4. упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.
5. наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.
6. число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

Вид спорта:

Процесс обучения приёмам, входящим в общий комплекс приёмов рукопашного боя делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка (совершенствование) каждого приема в отдельности.

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом приёме, и рациональном способе его выполнения.

Для ознакомления необходимо:

– назвать приём в точном соответствии с НФП. Правильное название изучаемого приема способствует созданию определенного начального представления о нем;

– образцово показать приём в целом. Показ приема должен быть чётким, проводиться в быстром темпе и создавать ясное зрительное представление о приёме в общем виде.

Показ может проводиться лично или с привлечением одного из помощников.

Показ приёма целесообразно демонстрировать как в одну, так и в другую сторону, а обучающихся располагать таким образом, чтобы «показчик» был виден каждому занимающемуся. Для этого обучаемых выстраивают в развёрнутом строю в одну или две шеренги. Во втором случае демонстрацию приёма целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 6-8 шагов.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков и совершенствование техники выполнения приёма. Разучивание приёма, в зависимости от подготовленности обучаемых, осуществляется в целом, по частям, по разделениям или при помощи подготовительных упражнений в медленном, быстром темпе.

Приём изучается в целом – если приём несложный, доступен для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям – если приём сложный и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям – если приём сложный и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных упражнений – если в целом из-за трудности приём выполнить нельзя, а разделить его на части невозможно. Способ разучивания для каждого приёма тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

Тренировка (совершенствование) приёма направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств.

Тренировка заключается в многократном повторении приёма с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Выполнение изученного приёма в сочетании с другими ранее изученными приёмами и действиями является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

– путём последовательного выполнения изученных приёмов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах (в оборудованном зале, на полосе препятствий, на площадке для рукопашного боя и т.п.), так и на разнообразной местности;

– в форме учебной схватки на обусловленные и необусловленные действия.

В обоих случаях обучающиеся решают поставленные задачи в зависимости от действий «реального противника».

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приёмов, изменение условий их выполнения и обстановки. В ходе комплексной тренировки с целью развития у обучающихся находчивости, инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке занимающимися широко применяются незапрограммированные, инициативные действия как по сигналам, командам руководителя занятия, так и самостоятельно на неожиданные атакующие или контратакующие действия «противника».

В рамках изучения предметной области необходимо уделять внимание развитию спортивной тактики – искусству ведения соревнования, в том числе и с противником. Главная задача спортивной тактики – 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.

Следует различать:

- тактику действий (тактика атаки и контратаки)
- тактику боя
- турнирную тактику (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 меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко 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.

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.

Тактика может быть:

– атакующей: 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: 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 (WKV), 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.

Методы и методические приемы совершенствования спортсмена в тактике:

1 Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: борьбе стоя, борьбе лежа, технике ударов руками, технике ударов ногами, технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, технике первого удара.

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

2 В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы.

Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

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

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

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

Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

Различные виды спорта и подвижные игры

предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в рукопашном бое:

№	Виды спорта	Навыки, способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность. Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнера.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, - тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями – атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу

отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

4) Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм. Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: иды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1 Ознакомление с общей структурой упражнения.

Основная задача:

Создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений.

Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2 Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений.

Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3 Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым.

Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает.

Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1 Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2 Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3 Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4 На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Судейская подготовка

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне сложности и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся углубленного уровня должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли бокового судьи, арбитра.

Специальные навыки

К специфическим качествам обучающихся, занимающихся рукопашным боем, относятся специальная быстрота и «взрывная» сила.

Исходя из особенностей рукопашного боя, прежде всего, следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь ее повысить.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал и др.

Методические указания к развитию специальной быстроты

1 Для воспитания специальной быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своём и других видах спота. Обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2 ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП.

Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3 ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4 Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5 В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6 Итак, максимально быстрое выполнение упражнения - главный путь воспитания красоты.

Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает 2-3 месяца.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и

множественно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением.

С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Важную роль в развитии специальной быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также соревновательный принцип.

Специальные навыки

Используются в основном следующие методы:

Ударный метод - это развитие взрывной силы мышц. Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении.

При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивание ног, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгивания 0.7- 0.75м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-рукопашников.

Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

Изометрический метод - используется при изометрическом режиме работы мышц.

При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц. При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения - предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 - 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных - 30 - 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1 величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.

2 амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

3 дозировка ударного движения не должна превышать 5 - 8 движений в одной серии. Для рукопашников, делать по 8 - 13 прыжков. Объем тренировочной нагрузки в занятии - 30 - 60 прыжков. Бутенко и Кашурин предлагают упражнение - «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа - 3 - 5 - 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 - 15 раз в течение 15 - 18 сек в быстром темпе. В одном упражнении можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком - 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений - 5 - 10 для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1 Ознакомление с общей структурой упражнения.

Основная задача: создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений.

Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2 Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3 Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым.

Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает.

Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1 Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2 Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3 Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4 На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Рабочие программы по предметным областям.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

1 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе.

Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2 Состояние и развитие рукопашного боя (АРБ) в России.

История развития АРБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий АРБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по АРБ. Федерация АРБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3 Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

4 Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность.

Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5 Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания. Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Общая физическая подготовка

В тренировочный процесс, в первую часть тренировочного занятия включаются общефизические упражнения для шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, затем для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз. Упражнения для шеи – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево-вправо и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны;

круговые движения туловища; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; поднимание и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднимание и опускание прямых ног лежа на спине и др.

Упражнения для ног – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз-вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке.

Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями:

- повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью;
- бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен);
- бег с гандикапом с задачей догнать партнера;
- рывки по сигналу;
- ход от брошенного мяча.

Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в

различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Бег равномерный и переменный на 500,800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол (для мальчиков и девочек).

Легкоатлетические упражнения: в беге; прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м. бег с низкого старта 30м. эстафетный бег с этапами до 30м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 3 до 5). Бег или кросс – 300м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или шит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры: мини-волейбол, мини-баскетбол и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

Упражнения для развития быстроты и их выполнение

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента выносливости на втором этапе

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение спец. фундамента	Равномерный	Продельывание упражнений исключительно в своем виде (удары руками и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Продельывание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1 - 2	140 - 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента выносливости на третьем этапе

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	« Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами	Большой	Средний

		отдыха		
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 1 мин активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 30 сек активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

•

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2мин – отдых как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – отдых, как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников. На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длится 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

1.ОФП: в течение 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.

2.СФП: Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атаковую комбинацию в течение 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

3.СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30сек

4.ОФП: пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода

5.СФП: один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30сек.

6.ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

Комплекс № 5

« Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6 (Филимонов, 1989)

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100м бег с максимальной скоростью
2. 1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью
3. 100м бег с максимальной скоростью
4. 1.5-2 мин – отдых тот же
5. 100м бег с максимальной скоростью
6. 1.5-2 мин – отдых тот же
7. 100м бег с максимальной скоростью
8. 1.5-2 мин – отдых тот же
9. 100м бег с максимальной скоростью
10. 1.5-2 мин – отдых тот же
11. 100м бег с максимальной скоростью
12. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забега – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забега – 2 мин 50 сек-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. в первой серии суммарное время скоростных (100 метровых) отрезков составляет в среднем 12-14 сек; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Способы и методы развития ловкости

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
2	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
3	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
4	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
6	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
7	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых	Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку.

	упражнениях	Применение разных тактических комбинаций.
8	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
10	Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
11	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
12	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
13	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

Упражнения для развития гибкости

- Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

- Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю,

повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, Изменение скорости движения строя.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положение лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «Чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Вид спорта

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 наклонясь.
- 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 (бедро).
- 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 – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
- 40 Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
- 41 Удержание сбоку после броска задней подножкой.
- 42 Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
- 43 Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.

- 44 Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
- 45 Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- 46 Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
- 47 Удержание со стороны головы после задней подножки.
- 48 Уход от удержания сбоку – выседом.
- 49 Рычаг колена после удержания со стороны ног.
- 50 Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
- 51 Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
- 52 Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами
- 53 Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
- 54 Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
- 55 Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
- 56 Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – 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 захват захватом руки в локтевые сгибы.
- 75 Удержание поперек после бокового переворота.
- 76 Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
- 77 Узел ногой.
- 78 Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
- 79 Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
- 80 Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
- 81 Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

- 82 Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
- 83 Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
- 84 Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
- 85 Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
- 86 Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
- 87 Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
- 88 Узел ноги руками после удержания поперек.
- 89 Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
- 90 Удержание сбоку с захватом своего бедра.
- 91 Уход от удержания верхом через мост.
- 92 Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
- 93 Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
- 94 Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
- 95 Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

96 Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ногиснаружи.

97 Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

98 Рычаг колена – кувыркком 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 туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой 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:

3. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

4 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, хват 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 поворот.

12 Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой поворот.

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, хват.

16 Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Совершенствование техники и тактики

Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость.

Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практические занятия:

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.

Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие

противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков.

Болевые и удушающие приемы.

Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием.

Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки.

Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня сложности).

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику приемов рукопашного боя, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 4-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Различные виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать

положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию,

Вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах.

Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Судейская подготовка

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы:

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а также по

обучению передвижениям.

- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

- Выполнение заданий по построению и перестройке группы

- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

- Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

Специальные навыки

Спортсмену по виду спорта «Рукопашный бой», в первую очередь нужны выносливые мышцы, способные к взрывной работе, работе в рваном ритме. Для удара важна динамическая сила, удар должен быть максимально резким, а руки должны быть готовы как к их нанесению, так и к проведению захватов и бросков.

Работа на скакалке

Для бойца ударника обычная разминка - прыжки на скакалке. Необходимо работать на скакалке для разминке 10-15 минут, если скакалка используется для основной тренировки (физподготовка, кардио и тп), работа может составлять 40 минут и больше в комфортном темпе.

Упражнения на растяжку

Ноги на ширине плеч, колени прямые. Положить ладонь правой руки чуть выше левого колена и, держа плечи параллельно полу, а спину сохраняя прямой, тянуться к левому колену. Время выполнения упражнения 1,5-2 минуты.

Бабочка. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините вместе подошва к подошве. Максимально притяните ступни к паху. Удерживаете ноги в данном положении за голени, спина прямая. Максимально наклонились вперёд. Спина прямая. Ноги расслаблены. Начинаем движения коленями вверх-вниз. Следует сидеть в таком положении 1-3 минуты.

Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперёд. И так 3-10 циклов. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги упирается в пол не пяткой, но лодыжкой.

Растяжка в поперечном шпагате, 3 минуты. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали жжение - остановились. Жжение прошло – опускаемся дальше.

Растяжка в продольном шпагате. То же самое, но времени нужно меньше.

Укрепление ударных и блокирующих поверхностей, набивка мышц, упражнения на вестибулярный аппарат Накатка голеней и предплечий - Сядьте на пол, ноги согните в коленях и подтяните к себе. Сначала энергично разотрите голени (чтобы не было синяков).

Затем возьмите круглую деревянную палочку (вполне подойдёт кусок ручки от швабры и т.п.) и катайте её руками по голени с небольшим нажимом. Выполняйте это упражнение по 2 минуты на каждую ногу несколько раз в неделю и результаты не заставят себя долго ждать. Желательно в процессе накатки также накатать голеностоп. То же самое и с предплечьями. Накатывайте обе руки одновременно, катая палочку предплечьями по бёдрам.

Укрепление кулаков

При попадании по жёсткой поверхности легко травмируются плюсневеберные косточки неподготовленного кулака. Хороший результат даёт простое проверенное упражнение: отжимания на кулаках. Отжиматься надо как на двух косточках указательного и среднего пальцев, так и на косточках среднего, безымянного и мизинца. Отжимайтесь на кулаках, пять раз

на передних двух косточках указательного и среднего пальцев, перекатились на три косточки, пять отжиманий, потом снова на передних двух и так далее. Начать можно на мягком ковре, постепенно перейдя на деревянную поверхность (желательно нелакированную).

Укрепление мышц ног и корпуса.

Лоу-кик. Чтобы держать его, необходимо укреплять мышцы бедра. Также полезно укреплять икры, мышцы пресса, груди, рук, спины. Мышцы укрепляются набивкой.

Встаём с партнёром друг напротив друга в одноимённых боевых стойках. По очереди наносим лоу-кики во внутреннюю и внешнюю часть бедра, разумно контролируя силу ударов. Сила ударов постепенно увеличивается. Тот, кто принимает удар, в момент нанесения сильно напрягает ногу. По 20 лоу в обе части бедра из каждой стойки.

Встаёте в стойку «кибадачи»: ноги шире плеч, бёдра параллельны полу, ступни параллельны друг-другу, спина прямая. Руки закрывают пах. Партнёр движется вокруг вас и наносит множество хлёстких ударов ногами по икрам и бёдрам.

Встаёте в «рубашечку». Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в локтях, ладони вместе закрывают пах. Партнёр движется вокруг вас, нанося большое количество «обжигающих» ударов ладонями (даже пальцами) по груди, животу, рукам. Удары в максимальном темпе. Так три круга. Первый круг легонечко, второй – в среднюю силу, третий – максимально обжигающие удары (удары не «проникающие», они направлены не внутрь партнёра, а вскользь).

Набивка пресса. Встаёте лицом к партнёру, он наносит удары в пресс либо основанием ладони, либо кулаком. Каждый удар принимать с выдохом.

Упражнения на вестибулярный аппарат

Встаёте с партнёром спина к спине. Поворачиваетесь в одну сторону – хлопок в ладоши друг-другу, поворачиваетесь в другую – хлопок и тд. Темп максимальный. Время упражнения определяйте исходя из общего состояния. 20 кувырков через плечо вперёд, спазу секунд 20 бой с тенью, затем снова кувырки и тд. Всего три круга.

Силовая подготовка

Различные виды отжиманий. Классическое упражнение - отжимания на кулаках. Упражнение это необходимо ещё и по той причине, что оно укрепляет ударную поверхность кулака. Отжиматься нужно так, чтобы локти при опускании тела шли строго назад, внутренняя часть бицепса трётся о широчайшие мышцы спины. Корпус, таз и ноги составляют прямую линию. Отжиматься нужно как на косточках указательного и среднего, так и среднего, безымянного пальцев и мизинца, укрепляя, таким образом, весь кулак. После одного-двух подходов - подход отжиманий широким хватом. Ставим руки максимально широко, пальцы смотрят вперёд. Отжимаемся по тем же принципам.

Потом подход узким хватом. Руки ставятся максимально близко друг к другу. Принципы те же самые.

Отжимания на одной руке. Встаём в упор лёжа, как обычно, на кулаки. Отводим правую ногу в сторону на 90 градусов. Правую руку за спину. Попробуем отжаться. Локоть, сгибаясь, идёт назад.

Отжимание, на кулаках, модернизированное. То же самое, что обычные отжимания, только кулаки ставим таким образом, чтобы при касании грудью пола они были на уровне поясницы.

Отжимания со сменой хвата. Встаём в упор лёжа, узкий хват. Опускаемся, на подъёме совершаем прыжок и меняем хват на широкий. Снова прыжок – узкий хват...

Перекаты. Упор лёжа, руки стоят достаточно широко. Опускаемся к одной руке (сгибаем только её), перекатываемся к другой, грудь близко к полу, выпрямляем руку.

Упражнения на пресс

Скруточка. Ложимся на спину, ноги прямые, руки за головой, кисти сцеплены в замок. Сгибаем ноги, подтягивая к себе колени, одновременно скручиваем и поднимаем туловище, левый локоть идёт к правому колену, потом наоборот - правый локоть к левому колену. Склёпочка. Исходное положение то же самое. Поднимаем прямые ноги вверх, одновременно с этим поднимаем туловище, стараемся встретиться руками и ступнями в наивысшей точке.

Серия: скруточка в правую сторону, скруточка в левую сторону, склёпочка. И так пока сил хватит.

Подъём ног. Положение лёжа на спине, упор на локти. Поднимаем ноги на высоту 45 градусов. Затем возможны варианты. Можно удерживать на время. Можно удерживать ноги в таком положении секунд по 5-10, но большее число повторений. Можно делать ножницы: упражнение, когда ногами выполняются скрещивающиеся движения. Можно рисовать в воздухе сегодняшнюю дату или имя любимой девушки. Поднял ноги, написал, положил. Поднял, написал, положил.

Упражнения на ноги

Стойка «Кибадачи». Ноги шире плеч, колени согнуты, бёдра параллельны полу. Спина прямая, руки перед собой. Можно постоять пару минут и больше, в зависимости от подготовки.

Можно практиковать малоамплитудные приседания из этого положения: на каждый счёт чуть разгибать (не до конца!) колени, сразу возвращаясь в исходное положение.

Встаёте на одно колено, на каждый счёт бьёте ногой, которая на колене косой удар по воздуху. После удара возвращаетесь в исходное положение. Можно походить гусиным шагом.

Занимаем боевую стойку и бьём по воздуху 5 косых ударов, не опуская ногу на землю. Пробыли 5 ударов, поставили ногу, следующие 5 ударов.

Упражнения на выносливость

Общая выносливость.

Для развития общей выносливости лучшими средствами являются бег на лыжах и кроссовый бег. Бегать бойцу желательно 2 раза в неделю, дистанцию и темп определяйте исходя из нагрузок и физической формы.

Специальная выносливость

Встаём в боевую стойку и бьём по воздуху 20 косых ударов с передней ноги. Меняем стойку, 20 ударов другой ногой. И так 10 подходов, перерыв между подходами - минута. Удары выполнять чисто, таз доворачивать, ногу отдёргивать, темп максимально быстрый, но не в ущерб технике. На последних подходах ощущения такие, что с бегом даже сравнивать не хочется. При желании и соответствующей подготовке на ноги можно одеть утяжелители.

Упражнение для постановки удара

- выбрасывайте удар максимально резко;
- напрягайтесь в самом конце, «ловя» гантелю;
- не забывайте о выталкивании ногой и выводе плеча бьющей руки, бейте технично;

- никогда не выпрямляйте бьющую руку в локте полностью - это может привести к травме;

- обязательно после выполнения упражнения "раскидайте" руки без отягощений.

Упражнения для развития взрывной силы.

Стандартные взрывные упражнения используют движения крупных мышц, такие как приседания, поднятие штанги, отягощенные или неотягощенные вертикальные прыжки, броски тяжелого мяча или даже бег по холмам. Меньшие мышечные упражнения, как жим лежа или отжимания также могут быть использованы для развития силы, но будут ограничивать общий результат только задействованными группами мышц.

1 Жим штанги лежа. Нужно выбрать такое количество повторений, при котором не снизится скорость выполнения. Повесьте вес, равный 60 процентам вашего основного, и на счет раз два три опустите штангу к груди, выжимать же необходимо по счету раз. Старайтесь выполнить 8 таких повторений без сильного ухудшения скорости выполнения. Упражнение позволяет развить взрывную силу рук и плеч.

2 Выбрасывание грифа перед собой.

Упражнение выполняется стоя, особенность заключается в том, что нужно выбрасывать гриф перед собой с максимальной скоростью. Довольно распространено среди бойцов, лично я довольно часто использую в своих тренировках.

3 Удары с гантелями по воздуху. При ускоренных ударах по воздуху с гантелями ваш организм начинает привыкать. Зато после того как вы начнете боксировать с пустыми руками, вы заметите значительное увеличение скорости ударов.

4 Отжимание от пола с максимальной скоростью. Для того чтобы добиться максимальных результатов можно отжиматься с хлопками.

5 Отлично развивает взрывную силу отжимание на брусьях с отягощением.

6 Жим Арнольда. Упражнение выполняется в сидячем положении, оно похоже на обычный жим гантелями над головой. Но особенность заключается в сворачивании рук во внутрь, при этом важно, чтобы локти с плечами в нижней фазе не опускались ниже 90 градусов.

7 Подтягивания с быстрой скоростью. Чтобы добиться максимальных результатов длительное время подтягивайтесь с дополнительным отягощением, а после подтягивайтесь со своим собственным весом на скорость.

8 Приседание со штангой или гирями. На счет раз два три делайте приседание до параллели пола, на счет 1 выпрямитесь в исходное положение.

Упражнение поможет развить взрывную силу ног, что хорошо скажется как на силовых показателях, так и на скорости бега.

Упражнения, которые помогут увеличить мощность, включают в себя:

Плиометрику;

Приседания;

Отягощенные/динамические степ упражнения;

Выпады с грузом;

Спринт;

Упражнения для развития ловкости;

Бег по лестнице.

Упражнения для развития специальной быстроты

1 Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на снарядах. Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему – если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги.

Упражнение выполняется по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Это же упражнение можно вначале выполнять с утяжелителями, но затем - обязательно без отягощения и с установкой на достижение максимума скорости и с контролем за техникой исполнения. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2 Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3 Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4 Выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове.

5 Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут.

6 Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

7 Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

8 «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника: техничного или "силовика", высокого или низкого и т.д. Выполнять в течение 2-3 раундов продолжительностью по 2-3 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты.

9 Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: (5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха) x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стуку подброшенного вверх предмета).

10 Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнять 3-4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

11 Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево (А), вверх-вниз (Б) или - круговые (В), в нескольких сериях по 5-10 секунд.

Объемы учебных нагрузок

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

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

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

Непрерывное совершенствование спортивной техники;

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Методы отбора одаренных детей

Пригодность к занятиям рукопашным боем может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Но эти тесты только частично отражают пригодность, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых.

Спортивный отбор в рукопашном бою реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсменов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы спортивного отбора в рукопашному бою, применяемые в учебно-тренировочном процессе спортсменов детско-юношеского возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям рукопашным боем и высоким спортивным достижениям.

Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной программы:

• К занятиям по рукопашному бою допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- На ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений;
- На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта;
- При проведении занятий по рукопашному бою возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком полу;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- При проведении занятий по рукопашному бою должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

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. Каждый обучающийся 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. Запрещается входить в зал без разрешения тренера - преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться 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. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру – преподавателю 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. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера – преподавателя 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 тренеру – преподавателю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру - преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося 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 тренера - преподавателя

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

9. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся 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. 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. 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. 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 тренеру - преподавателю. 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. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. 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. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера - преподавателя 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: серьжки, 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 тренера - преподавателя.

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

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера - преподавателя, 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. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. 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.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего спортсмена, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения и похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне в нравственном,

умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
 - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
 - формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности). Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:
 - связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
 - воспитание в коллективе;
 - единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
 - сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
 - учёт индивидуальных особенностей каждого;
 - систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
 - единство слова и дела в жизни спортивной группы;
 - сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.
- Основное содержание психологической подготовки спортсмена состоит в следующем:
- формирование мотивации к занятиям рукопашным боем;
 - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
 - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
 - развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Организация профессиональной ориентации с учащимися (4-6 года обучения по Программе)

Задачи: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути. Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной и профориентационной работы.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально

10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
11.	Посещение музеев, выставок. Участие в соревнованиях различного ранга в качестве зрителей	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

5. Система контроля и зачетные требования

Текущий подготовленности обучающихся в период обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;

- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), тестов (вопросов) по теоретической части, определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на базовый уровень образовательной программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее по см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на углубленный уровень образовательной программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование офп, сфп и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по офп включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. Разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 3x10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.п. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в и.п., обязательное условие - коснуться

грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (обязательная техническая программа)

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ип. Фиксируется время от команды «марш», до 6-го удара по мешку.

- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **Методические указания по организации тестирования.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся углубленного уровня кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу ознакомительного уровня.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2009.-116 с.
- 2.Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1 – М., 1996. – С. 21-31
- 3.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. – 25 с.
- 4.Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПб ГАФК, 1996. – 47 с.
- 5.Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
- 6.Войцеховский С.М. Книга тренера – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
- 7.Верхошапский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
- 8.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, метод. Рекомендации. - М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 9.. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
- 10.Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – М., 1995. – 23 с.
11. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543 с.
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
15. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 540 с.
- 16.Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис. канд. Пед. Наук. – М.,2007. – 27 с.
17. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.
- 18.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства.: учеб. пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003 -176 с.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1 Бурцев Г.А.; Малашенков С.Г.; Смирнов В.В.; Сямиуллин З.С. Основы рукопашного боя. Учебник. [электронный ресурс] URL: http://www.redov.ru/sport/osnovy_rukopashnogo_boja/index.php/
- 2 Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL: <https://www.fizkulturaisport.ru/>
- 3 Методика практического обучения рукопашному бою [электронный ресурс] URL: http://www.telenir.net/sport/odin_na_odin_s_vragom_russkaja_shkola_rukopashnogo_boja/p4.php
- 4 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
- 5 Федерация комплексного единоборства России [электронный ресурс] URL: <http://fke.ru/>

Приложения

Приложение 1. Календарно-тематические планы по годам обучения

1.1. Календарно-тематический план базового уровня 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов ВСЕГО
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	15	15	16	14	15	16	10	15	15	14	15	160
3. СФП	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	62
4. Техничко-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
6. Общее количество часов	20	24	24	22	26	24	16	24	26	22	24	252

**1.2. Календарно-тематический план базового уровня 3-4 года обучения
(8 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	10	13	16	17	12	17	10	16	16	16	14	157
3. СФП	6	7	7	8	7	8	6	7	7	7	7	77
4. Техничко-тактическая подготовка	9	9	9	9	8	9	-	8	10	11	10	92
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4
6. Общее количество часов	26	30	32	34	30	34	16	34	34	34	32	336

**1.3. Календарно-тематический план базового уровня 5-6 года обучения
(10 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	130
3. СФП	11	11	11	10	10	11	9	11	8	10	10	112
4. Техничко-тактическая подготовка	12	14	13	12	12	11	5	15	14	13	15	136
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	1	2	1	1	-	-	2	2	-	9
6. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	1	1	-	-	-	1	1	-	6
7. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	5
8. Общее количество часов	38	40	40	40	38	38	2	40	40	40	40	420

1.4. Календарно-тематический план углубленного уровня 1-2 года обучения
(12 часов в неделю)

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1.Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	14	15	17	16	17	18	12	18	16	15	19	177
3. СФП	10	11	11	11	12	13	8	12	12	10	13	124
4.Технико-тактическая подготовка	12	13	14	14	14	15	10	14	14	13	15	148
5.Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	4	4	2	-	-	-	4	4	-	18
6.Медицинский контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
7.Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	-	-	-	-	1	1	-	4
8.Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	8
9.Общее количество часов	42	42	50	48	48	48	32	48	50	46	50	504