

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «31» мая 2021 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «31» мая 2021 г. № 138

**Дополнительная предпрофессиональная программа
«Рукопашный бой»**

срок реализации программы 8 лет

Составители:

тренер-преподаватель
Смирнов Николай Васильевич
старший методист по сетевому
взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич

Рецензенты:

декан факультета физической культуры
ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский
государственный университет им. А.С.
Пушкина», к.и.н, доцент
Солдатова Мария Александровна
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
Лисицына Марина Сергеевна

г. Сясьстрой
2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Рукопашный бой» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 124 декабря 2014 г. № 1062);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 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».

Данная программа по направленности является физкультурно-спортивной, разработана с учётом принципов комплексности, преемственности и вариативности.

Цель программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта – рукопашный бой и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта – рукопашный бой.

Задачи:

- содействовать укреплению здоровья учащегося;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать формированию навыков адаптации к жизни в обществе;
- содействовать формированию профессиональной ориентации;
- содействовать получению начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка учащихся 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 этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы и состоит из двух туров соревнований:

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

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

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углублённый в освоении учащимися программы, предназначена для мальчиков.

Период освоения программы 8 лет.

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков. Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе представлено в таблице.

Таблица - Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе

| Уровень сложности | Этапы обучения | Год обучения | Наполняемость групп (человек) | | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Общее количество часов в год |
|-------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------|--|---|------------------------------|
| | | | Минимальное количество | Максимальное количество | | | |
| базовый | начальной подготовки | НП 1 г/об. | 15 | 25 | 10 | 6 | 252 |
| | | НП 2 г/об. | 15 | 20 | 11 | 8 | 336 |
| | | НП 3 г/об. | 15 | 20 | 12 | 8 | 336 |
| | тренировочный | ТГ 1 г/об. | 15 | 20 | 13 | 10 | 420 |
| | | ТГ 2 г/об. | 15 | 20 | 14 | 10 | 420 |
| углублённый | тренировочный | ТГ 3 г/об. | 10 | 14 | 15 | 12 | 504 |
| | | ТГ 4 г/об. | 10 | 14 | 16 | 14 | 588 |
| | | ТГ 5 г/об. | 10 | 12 | 17 | 14 | 588 |

Планируемые результаты освоения программы учащимися

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 спортсмена 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 рукопашному бою;

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий рукопашным боем.

В предметной области "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 и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

- приобретение опыта творческой деятельности.

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 учащихся учебно-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;
- 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 "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами рукопашного боя и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по рукопашному бою средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по рукопашному бою.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;

-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

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 по рукопашному бою;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Формой получения образования, является обучение в Учреждении, в очной форме обучения.

Программой предусматривается, возможность использования сетевой формы реализации программы.

1. Учебный план

1.1. Календарный учебный график

Программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углублённый.

Программа предусматривает общий срок обучения 8 лет, общее количество часов за учебный период 3444 часа:

- базовый уровень пять лет (1764 часа)
- углублённый уровень три года (1680 часов).

Годовой учебный план программы рассчитан на 42 учебные недели непосредственно в условиях учреждения.

Начало учебного года – 1 сентября 2021 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2021 года по 10 января 2022 года (11 дней);
- с 04 июля 2022 года по 31 августа 2022 года (59 дней).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2021 года – День народного Единства

1-8 января 2022 года – Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2022 года – День защитника Отечества

8 марта 2022 года – Международный женский день

1 мая 2022 года – Праздник весны и труда

9 мая 2022 года – День Победы

12 июня 2022 года – День России

Промежуточная аттестация – июнь 2022 года

Окончание учебного года 31 августа 2022 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Адрес на базе, которого проходят занятия:

-согласно договоров сетевой формы реализации программы

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год представлен в таблице (таблица 1.1.)

Таблица 1.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

| Дата | Базовый уровень | | | | | Углублённый уровень | | |
|--------------------------|-----------------|------------|------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|
| | НП 1 г/об. | НП 2 г/об. | НП 3 г/об. | Т 1 г/об. | Т 2 г/об. | Т 3 г/об. | Т 4 г/об. | Т 5 г/об. |
| 01.09-05.09 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 06.09-12.09 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 13.09-19.09 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 20.09-26.09 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 27.09-03.10 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 04.10-10.10 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 11.10-17.10 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 18.10-24.10 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 25.10-31.10 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 01.11-07.11 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 08.11-14.11 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 15.11-21.11 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 22.11-28.11 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 29.11-05.12 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 06.12-12.12 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 13.12-19.12 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 20.12-26.12 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 27.12-30.12 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 31.12-10.01 | К | К | К | К | К | К | К | К |
| 11.01-16.01 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 17.01-23.01 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 24.01-30.01 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 31.01-06.02 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 07.02-13.02 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 14.02-20.02 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 21.02-27.02 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 28.02-06.03 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 07.03-13.03 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 14.03-20.03 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 21.03-27.03 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 28.03-03.04 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 04.04-10.04 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 11.04-17.04 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 18.04-24.04 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 25.04-01.05 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 02.05-08.05 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 09.05-15.05 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 16.05-22.05 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 23.05-29.05 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 30.05-05.06 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 06.06-12.06 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 13.06-19.06 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 20.06-26.06 | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П | Т/П |
| 27.06-03.07 | Э | Э | Э | Э | Э | Э | Э | И |
| 04.07-31.08 | К | К | К | К | К | К | К | К |
| теоретическая подготовка | 30 часов | 40 часов | 40 часов | 48 часов | 48 часов | 54 часов | 63 часа | 63 часа |
| практическая подготовка | 222 часа | 294 часа | 294 часа | 370 часов | 370 часов | 448 часов | 523 часа | 523 часа |
| самостоятельная работа | до 10% | до 10% | до 10% | до 10% | до 10% | до 10% | до 10% | до 10% |
| промежуточная аттестация | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | - |
| итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | - | 2 часа |
| каникулы | 11 дней | 11 дней | 11 дней | 11 дней | 11 дней | 11 дней | 11 дней | 11 дней |
| ИТОГО | 252 часа | 336 часов | 336 часов | 420 часов | 420 часов | 504 часа | 588 часов | 588 часов |

Т - теоретическая подготовка
П - практическая подготовка

С - самостоятельная работа
Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация
К - каникулы

1.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в учебно-тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу учащихся, формы аттестации.

Распределение часов в учебном плане осуществляется - в соответствии с соотношением объемов обучения, по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Предусмотрено обучение, по индивидуальному плану и самостоятельная работа.

Продолжительность и объёмы реализации программы распределены по разделам подготовки (таблица 1.2.)

Таблица 1.2. -Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по разделам подготовки по отношению к общему объёму учебно-тематического планирования

| Уровень сложности | Предметные области | Разделы подготовки | (%) |
|---|--------------------|---|---|
| базовый | обязательные | Теоретические основы физической культуры и спорта | от 10% до 25% |
| | | Общая физическая подготовка | от 20% до 30% |
| | | Вид спорта | от 15% до 30% |
| | вариативные | Различные виды спорта и подвижные игры | от 5% до 15% |
| | | Развитие творческого мышления | от 5% до 20% |
| | | Специальные навыки | от 5% до 20% |
| | | Спортивное и специальное оборудование | от 5% до 20% |
| | | Самостоятельная работа | до 10% |
| | углублённый | обязательные | Теоретические основы физической культуры и спорта |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | от 10% до 15% |
| Вид спорта | | | от 15% до 30% |
| Основы профессионального самоопределения | | | от 15% до 30% |
| вариативные | | Различные виды спорта и подвижные игры | от 5% до 10% |
| | | Судейская подготовка | от 5% до 10% |
| | | Развитие творческого мышления | от 5% до 20% |
| | | Специальные навыки | от 5% до 20% |
| | | Спортивное и специальное оборудование | от 5% до 20% |

Разделы подготовки учебно-тематического планирования и соотношение часов по годам (этапам) обучения, представлены в таблице (таблица 1.3.)

Таблица 1.3. - Разделы подготовки учебно-тематического планирования, соотношение часов по годам (этапам) обучения

| № | Раздел подготовки Уровень сложности Этапы обучения | Количество часов | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | базовый | | | | | углублённый | | | |
| | | НП 1 г/об. | НП 2 г/об. | НП 3 г/об. | Т 1 г/об. | Т 2 г/об. | Т 3 г/об. | Т 4 г/об. | Т 5 г/об. | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 30 | 40 | 40 | 48 | 48 | 54 | 63 | 63 | |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 75 | 100 | 100 | 126 | 126 | - | - | - | |
| 2.2. | Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | 72 | 84 | 84 | |
| 2.3. | Вид спорта | 75 | 100 | 100 | 126 | 126 | 151 | 176 | 176 | |
| 2.4. | Различные виды спорта и подвижные игры | 34 | 46 | 46 | 55 | 55 | 55 | 58 | 58 | |
| 2.5. | Развитие творческого мышления | 12 | 16 | 16 | 21 | 21 | 30 | 30 | 30 | |
| 2.6. | Специальные навыки | 12 | 16 | 16 | 21 | 21 | 30 | 30 | 30 | |
| 2.7. | Спортивное и специальное оборудование | 12 | 16 | 16 | 21 | 21 | 30 | 30 | 30 | |
| 2.8. | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | 50 | 85 | 85 | |
| 2.9. | Судейская подготовка | - | - | - | - | - | 30 | 30 | 30 | |
| 3. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | |
| 4. | Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | - | 2 | |
| 5. | Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | |
| Общее количество часов | | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 | 504 | 588 | 588 | |

Примерные планы графики распределения программного материала, базового уровня, по этапам подготовки (таблица 1.4., 1.5., 1.6., 1.7., 1.8.)

Таблица 1.4.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня группы начальной подготовки 1 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Общая физическая подготовка | 75 | 8 | 8 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| 2.2.Вид спорта | 75 | 8 | 8 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | - |
| 2.3.Различные виды спорта и подвижные игры | 34 | 4 | 4 | 3 | 4 | - | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| 2.4.Развитие творческого мышления | 12 | - | - | 2 | - | 4 | 2 | - | - | - | 2 | 2 |
| 2.5.Специальные навыки | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| 2.6.Спортивное и специальное оборудование | 12 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 3.Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 252 | 26 | 26 | 24 | 26 | 18 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 4 |

Таблица 1.5.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня группы начальной подготовки 2 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Общая физическая подготовка | 100 | 11 | 11 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 11 | 10 | 8 | 2 |
| 2.2.Вид спорта | 100 | 11 | 11 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | - |
| 2.3.Различные виды спорта и подвижные игры | 46 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | - |
| 2.4.Развитие творческого мышления | 16 | - | - | 3 | 3 | 1 | - | 3 | - | 3 | 3 | - |
| 2.5.Специальные навыки | 16 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | - |
| 2.6.Спортивное и специальное оборудование | 16 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - |
| 3.Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 336 | 36 | 36 | 34 | 34 | 24 | 32 | 34 | 36 | 34 | 34 | 2 |

Таблица 1.6.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня группы начальной подготовки 3 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Общая физическая подготовка | 100 | 11 | 11 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 11 | 10 | 8 | 2 |
| 2.2.Вид спорта | 100 | 11 | 11 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | - |
| 2.3.Различные виды спорта и подвижные игры | 46 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | - |
| 2.4.Развитие творческого мышления | 16 | - | - | 3 | 3 | 1 | - | 3 | - | 3 | 3 | - |
| 2.5.Специальные навыки | 16 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | - |
| 2.6.Спортивное и специальное оборудование | 16 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - |
| 3.Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 336 | 36 | 36 | 34 | 34 | 24 | 32 | 34 | 36 | 34 | 34 | 2 |

Таблица 1.7.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня тренировочной группы 1 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 48 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Общая физическая подготовка | 126 | 13 | 13 | 12 | 13 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 11 | 2 |
| 2.2.Вид спорта | 126 | 13 | 13 | 12 | 13 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | - |
| 2.3.Различные виды спорта и подвижные игры | 55 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | - |
| 2.4.Развитие творческого мышления | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.5.Специальные навыки | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.6.Спортивное и специальное оборудование | 21 | 3 | 3 | 1 | 3 | - | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| 3.Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 420 | 44 | 44 | 40 | 44 | 30 | 38 | 44 | 44 | 42 | 44 | 6 |

Таблица 1.8.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня тренировочной группы 2 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 48 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 126 | 13 | 13 | 12 | 13 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 11 | 2 |
| 2.2. Вид спорта | 126 | 13 | 13 | 12 | 13 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | - |
| 2.3. Различные виды спорта и подвижные игры | 55 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | - |
| 2.4. Развитие творческого мышления | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.5. Специальные навыки | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.6. Спортивное и специальное оборудование | 21 | 3 | 3 | 1 | 3 | - | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| 3. Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 420 | 44 | 44 | 40 | 44 | 30 | 38 | 44 | 44 | 42 | 44 | 6 |

Примерные планы графики распределения программного материала, углублённого уровня, по этапам подготовки (таблица 1.9., 1.10., 1.11.)

Таблица 1.9.- Примерный план график распределения программного материала, углублённого уровня тренировочной группы 3 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 54 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Общая и специальная физическая подготовка | 72 | 8 | 8 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 3 |
| 2.2. Вид спорта | 151 | 16 | 16 | 15 | 16 | 9 | 14 | 16 | 16 | 15 | 13 | 5 |
| 2.3. Основы профессионального самоопределения | 50 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 2.4. Различные виды спорта и подвижные игры | 55 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | - |
| 2.5. Судейская подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.6. Развитие творческого мышления | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.7. Специальные навыки | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.8. Спортивное и специальное оборудование | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 3. Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 504 | 52 | 54 | 48 | 52 | 36 | 46 | 52 | 52 | 50 | 50 | 12 |

Таблица 1.10.- Примерный план график распределения программного материала, углублённого уровня тренировочной группы 4 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 63 | 7 | 7 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Общая и специальная физическая подготовка | 84 | 9 | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 1 |
| 2.2.Вид спорта | 176 | 18 | 18 | 16 | 18 | 11 | 15 | 18 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 2.3. Основы профессионального самоопределения | 85 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | - |
| 2.4.Различные виды спорта и подвижные игры | 58 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| 2.5. Судейская подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.6.Развитие творческого мышления | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.7.Специальные навыки | 30 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | - |
| 2.8.Спортивное и специальное оборудование | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 3.Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 588 | 61 | 63 | 55 | 61 | 42 | 54 | 61 | 60 | 58 | 58 | 15 |

Таблица 1.11.- Примерный план график распределения программного материала, углублённого уровня тренировочной группы 5 года обучения

| Раздел подготовки | количество часов | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 63 | 7 | 7 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Общая и специальная физическая подготовка | 84 | 9 | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 1 |
| 2.2.Вид спорта | 176 | 18 | 18 | 16 | 18 | 11 | 15 | 18 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 2.3. Основы профессионального самоопределения | 85 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | - |
| 2.4.Различные виды спорта и подвижные игры | 58 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| 2.5. Судейская подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.6.Развитие творческого мышления | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 2.7.Специальные навыки | 30 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | - |
| 2.8.Спортивное и специальное оборудование | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| 3.Итоговая аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | индивидуальные планы | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 588 | 61 | 63 | 55 | 61 | 42 | 54 | 61 | 60 | 58 | 58 | 15 |

Самостоятельная работа учащихся допускается в таких предметных областях, как теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления. Тренер-преподаватель может осуществлять контроль над самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

При планировании и реализации программы необходимо учитывать:

- возможность организации посещений учащимися официальных спортивных соревнований, а также организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также особенностей программы.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом бокса, возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивные соревнования в группу;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в форме тестирования.

1.3. Расписание учебных занятий

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в академических часах с учётом возрастных особенностей:

1 академический час – 45 минут.

На этапе начальной подготовки – не более 2 часов в день.

На тренировочном этапе – не более 3 часов в день.

Занятия проводятся в период с 08.00 до 20.00, согласно утверждённого расписания занятий.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп, обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе «Рукопашный бой». При этом необходимо, не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения, не превышать максимальный количественный состав объединенной группы.

2. Методическая часть

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по разделам подготовки:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

При определении учебно-тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (таблица 2.1. и таблица 2.2.).

Таблица 2.1.- Многофункциональные показатели, физические качества, в соответствии с возрастом.

| Многофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | + | + | + | | | |
| Выносливость | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | | | |

Таблица 2.2. - Влияние физических качеств и телосложения на результативность в боксе

| Физические качества и морфофункциональные показатели | Уровень влияния |
|--|-----------------|
| Выносливость | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Скоростные способности | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние.

Методическая часть программы содержит учебную нагрузку (таблица 2.3.)

Таблица 2.3.- Учебная нагрузка

| Уровень сложности | Этапы обучения | Год обучения | Количество часов | | Количество занятий | |
|-------------------|----------------------|--------------|------------------|-------|--------------------|---------|
| | | | в неделю | в год | в неделю | в год |
| базовый | начальной подготовки | НП 1 г/об. | 6 | 252 | 3-4 | 126-168 |
| | | НП 2 г/об. | 8 | 336 | 4-5 | 168-210 |
| | | НП 3 г/об. | 8 | 336 | 4-5 | 168-210 |
| | тренировочный | ТГ 1 г/об. | 10 | 420 | 4-5 | 168-210 |
| | | ТГ 2 г/об. | 10 | 420 | 4-5 | 168-210 |
| углублённый | тренировочный | ТГ 3 г/об. | 12 | 504 | 4-6 | 168-252 |
| | | ТГ 4 г/об. | 14 | 588 | 5-6 | 210-252 |
| | | ТГ 5 г/об. | 14 | 588 | 5-6 | 210-252 |

2.1. Теоретическая подготовка

2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 2.4.).

Таблица 2.4.- Темы занятий, в области теоретических основ физической культуры и спорта

| .№ п/п | Темы занятий, в области теоретических основ физической культуры и спорта | уровни | |
|-----------|---|----------|-------------|
| | | базовый | углублённый |
| 1 | История развития спорта. | 19 часов | - |
| 2 | История развития рукопашного боя. | - | 12 часов |
| 3 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 18 часов | - |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. | 19 часов | 12 часов |
| 5 | Гигиенические знания, умения и навыки. | 19 часов | 12 часов |
| 6 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | 19 часов | 12 часов |
| 7 | Основы здорового питания. | 19 часов | - |
| 8 | Основы спортивного питания. | - | 12 часов |
| 9 | Занятия физической культурой и спортом, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом | 19 часов | - |
| 10 | Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни | - | 12 часов |
| 11 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | - | 12 часов |
| 12 | Этические вопросы спорта | - | 12 часов |
| 13 | Общероссийские и международные антидопинговые правила | - | 12 часов |
| 14 | Нормы и требования, необходимые для выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою | - | 12 часов |
| 15 | Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса. | - | 12 часов |
| 16 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. | 19 часов | 12 часов |
| 17 | Строение и функции организма человека. | 19 часов | 12 часов |
| 18 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 18 часов | 12 часов |
| 19 | Требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем. | 18 часов | 12 часов |

История развития спорта.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития спорта в древнем мире. История развития спорта в мире. История развития спорта в России.

История развития рукопашного боя.

История развития рукопашного боя в мире и нашей стране. Достижения рукопашников России на мировой арене. Правила ведения боя и проведения

соревнований по рукопашному бою. Судейство соревнований. Требования к экипировке участников и месту проведения соревнований.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Влияние занятий рукопашным боем на развитие человека. Правила этикета – важный аспект в изучении рукопашного боя. Влияние физической культуры на формирование социальных ценностей молодежи. Аспекты патриотического воспитания молодежи в сфере физической подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила рукопашного боя, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по рукопашному бою. Федеральные стандарты спортивной подготовки по рукопашному бою. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста – 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем

незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Основы здорового питания.

Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания

Основы спортивного питания.

Спортивная диета. Компоненты спортивной диеты. Спортивные добавки. Главный принцип питания. Скорость усваивания. Состав спортивного питания. Побочные эффекты.

Занятия физической культурой и спортом, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

История, философия и дух спортивных единоборств. Основные принципы философии рукопашного боя. Психологическая подготовка спортсмена. Методы и принципы психологической подготовки спортсменов.

Этические вопросы рукопашного боя.

История и современные проблемы спортивной этики. Кодекс спортивной этики. Олимпийские ценности и спортивная этика. Нравственное сознание как элемент спортивной этики. Нравственные отношения в спорте. Этика профессионального спорта. Спортивное поведение.

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Что такое допинг. Что является нарушением антидопинговых правил. Зачем бороться с допингом в спорте. Как устроена мировая система противодействия допингу. Что такое Всемирный антидопинговый кодекс. Когда был принят Кодекс ВАДА. Какая нормативно-правовая база для борьбы с допингом существует в России. Что такое биологический паспорт спортсмена. Что такое «РУСАДА».

Нормы и требования, необходимые выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою.

Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных

разрядов по рукопашному бою. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса.

Основные сведения о технике и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике боя. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в просмотре видеозаписей техники боя сильнейших рукопашников.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили боя и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов боя. Тактика и ее значение в общей стратегии боя. Стыль боя и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой боя. Анализ изучаемых тактических вариантов боя. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей поединков.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Превышение пределов необходимой обороны. Ответственность за применение навыков единоборств. Правила поведения в общественных местах. УК РФ Раздел 5 гл.14, Раздел 7 гл.16.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Особенности мышечной системы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система человека. Центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем. Инвентарь для занятий. Снаряды для занятий. Уход за оборудованием и инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Форма участников. Защитная экипировка.

Требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять

указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия в рукопашном бою в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по рукопашному бою.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Учащийся, занимающийся рукопашным боем должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе, в учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство учащихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за рукопашный бой и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных этапах знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история и философские аспекты рукопашного боя, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить учащихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

2.2. Практическая подготовка

2.2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка базового уровня направлена на:
-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 основных физических качеств (быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях 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 коммуникабельных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков творческой деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка углублённого уровня направлена на:

- 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специальных условиях занятий рукопашным боем;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий рукопашным боем.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды

Физическое развитие обусловлено множеством факторов как биологического, так и социального характера. В зависимости от совокупности этих факторов и условий, физическое развитие может быть всесторонним, гармоничным, или односторонним, ограниченным и дисгармоничным.

С помощью соответствующим образом подобранных физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха, можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Творческий уровень развития физической культуры личности отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, ее социально духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Физическое самообразование приобретает системность и творческую основу.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины должен знать каждый учащийся. Знания о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основ самоконтроля помогут быть здоровым.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела, понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки, правила соревнований, коллективизм и взаимовыручка все эти знания способствуют понятию, осознанию и соблюдению правил, которые необходимы для достижения результата при занятиях спортом, а ведение дневника спортсмена помогут правильно дозировать нагрузку и распределять учебный материал. При любом виде деятельности важно соблюдать правила безопасности.

Личностно-характерологические особенности необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного учащегося. Совместная спортивная деятельность невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки

Физические упражнения по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности в достижении значительного оздоровительного эффекта. Однако даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок. Планомерное же их увеличение, адекватное приспособительным возможностям организма человека, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья. При этом наибольшее значение имеет обоснование нормирования физических нагрузок циклического характера, формирующих физическую выносливость человека, так как они вызывают значительное напряжение вегетативных функций организма.

Учебные занятия, на которых достаточно большое место отводится упражнениям, направленным на развитие выносливости, в рациональном сочетании с другими средствами общей физической подготовки, способствуют повышению

уровня развития не только выносливости, но и быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Это объясняется тем, что между основными физическими качествами существует тесная функциональная связь и взаимообусловленность.

Развитие основных физических качеств (быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий рукопашным боем

Общая физическая подготовка играет огромную роль в учебно-тренировочном процессе, она является основой развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Гармоничное развитие физических качеств важный момент всей системы спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка, имеет немаловажное значение, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Велика и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности являются неотъемлемой частью обучения.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма учащихся; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий рукопашным боем.

Упражнения для развития гибкости.

Ловкость и подвижность рукопашника в большей мере зависит от гибкости тела, то есть от увеличенной подвижности суставов. Связано это с тем, что движения должны сохранять свою амплитуду не мешая при этом проявлению других качеств — быстроте, силе, ловкости и одновременно не травмировать спортсмена. Поэтому упражнениям, содействующим развитию гибкости, должно быть уделено значительное место в тренировке. Для этих целей подходят различные движения, способствующие растягиванию мышц, связок и наращиванию амплитуды. Чтобы в итоге создавался запас гибкости без потери эффективности. Комплекс упражнений необходимо составлять так, чтобы прорабатывались все части тела.

Приступая к тренировке гибкости надо помнить о правилах техники безопасности:

- перед упражнениями на растягивание необходимо хорошо размяться, это обеспечит приток крови к мышцам и предохранит их от растяжений и разрывов;
- при выполнении упражнений на растяжение, чрезмерное усердие чревато тяжёлыми травмами. Нельзя делать упражнения через боль;
- первостепенное значение имеет не амплитуда движения, а регулярность занятий, нужно тренироваться хотя бы через день.

Список упражнений для развития гибкости:

1) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вращения руками. По 10 кругов вперёд и назад.

2) Исходное положение то же. Делаем рывки руками перед грудью с разведением прямых рук в стороны. 15-20 повторений.

3) Стоим прямо, выпрямленные руки подняты вверх. Поочерёдно резко сгибаем руки в локте до касания пальцами спины между лопатками. Выполнить 10 раз на каждую руку, затем согнуть одну из рук и давя на её локоть другой рукой, задержаться на 15 секунд. Потом поменяйте руку.

4) Возьмите себя за ладонью локоть другой руки. Нажимая на локоть, приведите руку к груди, зафиксировав ее на 15 секунд. Поменяйте руки.

5) Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Согнутые в локтях руки поместите на уровне груди перед собой. Делайте повороты в стороны с переносом веса тела на соответствующую ногу. По 10 раз в каждую сторону.

6) Положение ног неизменно. Выполнять наклоны вперёд до касания пальцами пола. Колени при наклонах держать прямыми. 10-15 наклонов.

7) Не меняя положения ног сделать глубокий присед и покачаться вверх-вниз до касания пяток ягодицами. Сделать не менее 10-15 покачиваний.

8) Из предыдущего положения приседа выпрямить колени и не тянуться вниз, а просто расслабить верхнюю часть тела. Остаться в этой позе секунд на 10.

9) И снова вернуться в положение глубокого приседа, только теперь надо широко развести колени в стороны и наклониться грудью вперёд между коленями. Задержаться в этой позиции на 10-15 секунд.

10) Ставим руки на пол и принимаем положение упора лёжа. Отталкиваясь руками, смещаем вес тела назад, пытаюсь коснуться пола пятками. Сделать 15-20 покачиваний.

11) Оставаясь в упоре лёжа одну ногу поставить на носок и выполнить по 10 вращений в обе стороны в голеностопном суставе. Затем поменять ноги.

12) Из того же положения упора лёжа медленно подходим ногами к рукам. Ноги стараться держать выпрямленными в коленях.

13) Медленно выпрямляемся и поднимаем руки над головой. Делаем осторожные прогибы назад в пояснице. 10 раз будет достаточно.

14) Становимся прямо. Сгибаем одну ногу в колене и захватываем стопу ладонью. Фиксируем это положение на 15 секунд, после чего меняем ногу.

15) Поставьте ноги максимально широко. Выполняйте наклоны вперёд. 15 раз.

16) Сядьте на пол и соедините подошвы вместе. Выполняйте пружинящие наклоны вперёд. Сделайте 10 наклонов, потом задержитесь в нижней точке на 15 секунд.

17) Оставаясь, в том же исходном положении одну из ног вытяните вперёд. Выполняйте наклоны к выпрямленной ноге, стараясь коснуться пальцев ноги пальцами разноимённой руки. Делается 10-15 наклонов на каждую ногу.

18) Встаньте в положение «мостик» и задержитесь в нём на 15 секунд.

Важно не форсировать динамику и амплитуду упражнений. Все движения стараться выполнять предельно плавно и медленно.

Упражнения для развития быстроты:

Бег – основное упражнение, развивающее общую быстроту. Короткие пробежки по 40-60 м во время тренировки рукопашника на дороге отлично развивают быстроту.

Спортивные игры развивают необходимые рукопашнику качества: подвижность, ориентировку, расторопность, находчивость, быстроту. Особенно полезны игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол и зимой – хоккей. Применяя спортивные игры в тренировке, учащиеся могут играть двумя командами или использовать отдельные технико-тактические элементы игры: ведение и передачу мяча, тактические комбинации и т.д.

Упражнения на скакалках - проводимые в быстром темпе (до 130 оборотов в минуту), служат эффективным средством развития быстроты движений.

Упражнения для развития силы:

Упражнения для отдельных мышечных групп - рук, ног, туловища, шеи выполняются в движении и на месте (стоя, сидя, лёжа), индивидуально и с партнёром, без предметов и с различными предметами (гантели, гири, набивные мячи и др.), на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая скамейка и стенка, лестница и др.).

Прыжки в длину с места.

Борьба в стойке - это упражнение выполняют на татами с мягким настилом. Оно заключается в том, что партнёры стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище и используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать партнёра на пол и делать подножки запрещается.

Толкания - эти упражнения, построенные на элементах борьбы, развивают физическую силу и чувство равновесия. Партнёры заранее устанавливают способы толканий: одновременно толкают друг друга в грудь одноимёнными руками, меняя их поочерёдности после каждого толчка; одновременно толкают друг друга в ладони разноимённых рук и т.д.

Упражнения с булавами. Берутся простейшие упражнения для укрепления дельтовидных мышц и мышц предплечья.

Упражнения с медицин боллом:

1) Ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх. Мяч бросается вперед всем корпусом, руки не сгибаются.

2) Мяч у подбородка, руки согнуты, локти в стороны, параллельно полу затем резким движением рук мяч толкается вперед.

3) Мяч в одной руке, как ядро, другая рука придерживает его вплоть до момента толчка. Резким толчком мяч выбрасывается вперед. Упражнение делается правой и левой рукой по очереди

4) Мяч в локтевом сгибе руки и придерживается ладонью, затем резким поворотом корпус и размахом руки выбрасывается вперед. Попеременно выполняется правой и левой рукой. Это упражнение можно делать также из положения, сидя ноги врозь, что значительно труднее. Упражнения с мячом делаются по 10-15 раз.

Упражнения для развития координации:

Существуют базовые упражнения, направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов. Для них не требуется большое пространство, достаточно будет места для 3-4 шагов вперёд и назад.

Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка, если не оговаривается другое.

1) На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой ногой — уклон, подшаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад.

2) Под каждый шаг левой ногой с подшагом правой выполняем нырок.

3) На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой.

4) На приставном шаге выполняем нырок, то же самое двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую ногу.

5) На шаге с подшагом под левую ногу бьём левый прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой. Например, на шаг левой выполняем удар, на подшаг правой ногой скручиваем корпус влево с подставкой предплечья. При движении вперёд и при движении назад удар выполняется под левую ногу.

6) То же, что и в предыдущем упражнении, но вместо прямого удара левой рукой, бьём левый боковой.

7) Всё тоже, что и в предыдущих упражнениях, но теперь бьём левый снизу.

8) Добавляем удар правой рукой. На шаг левой ногой наносим прямой левой, на подшаге правой — правый прямой.

9) То же, что и в предыдущем, но бьём боковые удары.

10) То же, но с ударами снизу.

Выполнять эти упражнения следует на каждой тренировке, используя их в разминке. Все упражнения выполняйте с полной амплитудой движения. Особенно это касается упражнений с ударами. Несмотря на кажущуюся схожесть между упражнениями, цели тренировок кардинально отличаются, а, следовательно, эффект разный.

Необходимо обращать внимание на правильность техники, в процессе выполнения не напрягаться, работать в удовольствие, стараться расслабить все ненужные мышцы.

Упражнения для развития выносливости:

Спортивные игры - развивают целый комплекс качеств, в том числе и качество выносливости.

Веровочка - упражнения со скакалкой, являются необходимой частью тренировки. Указанное упражнение вырабатывает подвижность ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.

Начинать изучение работы с веревочкой следует таким образом: веревочка закидывается за спину, касаясь пола. Затем резким движением кистей рук и предплечья она посылается через голову вперед. Когда веревочка дойдет до уровня пола, через нее перепрыгивают сначала левой, а затем правой ногой, не прерывая

движение рук. Прыжок делается низкий, без всякого усилия. Когда указанное упражнение вполне усвоено, переходят к изучению других способов выполнения подскоков: выбрасывают вперед попеременно правую и левую ноги, прыгают двумя ногами сразу, не сгибая их в коленях, и тому подобное. Работая с веревочкой, следует разнообразить систему прыжков, постоянно меняя темп упражнения. Пока упражнения со скакалкой не вполне усвоены, их следует проделывать с частыми периодами для отдыха, так как начинающий теряет массу энергии и быстро утомляется. После того, как техника упражнений с веревочкой будет усвоена, подскоки можно проделывать без перерывов на протяжении 3-6 минут.

Упражнения для развития ловкости, имеют не маловажную роль, в подготовке:

Прыжки - укрепляют мышцы ног и развивают ловкость. В тренировке используются легкоатлетические прыжки в высоту и длину, а также гимнастические опорные прыжки через коня, козла и др.

Во время прогулок на местности учащиеся прыжками преодолевают встречающиеся препятствия: канавы, ручьи и т.д.

Летом на спортивной площадке полезно включать в занятия по общей физической подготовке легкоатлетические прыжки. Особенно полезны для развития ловкости прыжки в высоту, техника выполнения которых требует большого умения владеть своим телом.

Спортивные игры - являются обязательными для тех бучащихся, движения которых неуклюжи и медлительны. Все виды спортивных игр могут использоваться для развития ловкости.

Особенно полезна игра в городки. Ценность её заключается в том, что бросание биты, не только укрепляет мышцы, но и отлично координирует движения, развивает глазомер. Эту увлекательную игру можно обусловить – бросать биты как левой, так и правой рукой.

Борьба - на мягком ковре с соблюдением соответствующих официальных правил – полезнейшее упражнение для развития ловкости. Но для этого следует придать ей определённую направленность и фиксировать внимание тренирующихся спортсменов, не на силовых действиях, а на ловкости. Борьба с партнёром отлично развивает чувствительность (ощущение положения отдельных частей собственного тела относительно друг друга в покое или в движении).

Упражнения со скакалкой - беспереывные изменения в технике и способах выполнения прыжковых упражнения со скакалкой являются сильным раздражителем, способствующим развитию координации движений. В процессе выполнения прыжковых упражнений можно делать два прыжка на один оборот скакалки, делать два оборота скакалкой сбоку, не перепрыгивая через неё и т.д.

Акробатика – классическое упражнение для развития ловкости – может с успехом применяться в занятиях по общефизической подготовке. Но основную ценность в тренировке представляет динамическая группа акробатических упражнений, в которую входят: перекаты, кувьрки, движения дугой и т.д.

Ценность акробатики заключается не только в том, что она развивает ловкость, но и в том, что она совершенствует функции вестибулярного аппарата.

Упражнения для расслабления используются в тренировке в качестве отвлекающих, применяемых сразу после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они вырабатывают умение максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряжённых усилий. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- из полунаклона туловища вперёд – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;
- из полунаклона руки в стороны или вверх – свободное опускание и покачивание расслабленных рук;
- из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей руки и кисти;
- размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища.

Формирование двигательных умений и навыков

Процесс физического развития рукопашников, характеризуется формированием у них специальных знаний, двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, улучшением антропометрических показателей. Применительно к двигательной деятельности занятия физической подготовкой в рукопашном бое способствуют формированию наиболее важных прикладных навыков и развитию основных физических качеств.

Технические навыки:

- жизненно необходимые навыки: прыжки, ползание, бег.
- боевая стойка, удары руками на месте и в движении.
- удары ногами на месте и в движении.
- перемещения в боевой стойке, удары руками на выходе;
- комбинации ударов ног с ударом рукой.
- удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращением; защита от ударов ногами с вращением.
- удары ногами в перемещениях; удар рукой на выходе; защита от ударов ногой в разные уровни.
- совершенствование техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.
- «финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни с входом в клинч.
- техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенствование техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.

Тактические навыки:

- умения поведения в коллективе.
- уход от ударов, защита руками.
- спарринг.
- смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, ногой, защита в ближнем бою;
- бой «с тенью» в легком темпе по заданию.

- выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку.
- ведение соревновательного поединка по заданию; умения наносить удары на опережение.
- умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера-преподавателя.
- поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка.
- выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувства перемещения по площадке; чувства положений звеньев тела; чувства удара. Анализ поединка.

Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения:

- одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;

- упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, гимнастические палки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, мешки с песком, жгут, утяжелители и др.);

- сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по канату с помощью и без помощи ног; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в висе на руках;

- упражнения с гантелями (1-2 кг.), с мешками с песком (5-7 кг.), со штангой (15-20 кг.) и др.;

- упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг.) в различных направлениях и из различных исходных положений;

- упражнения в сопровождении с партнером;

- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднятие ног и туловища; поднятие туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища,

на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»). Эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке – доске (голова ниже ног);

- из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;

- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди;

- энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки;

- ходьба с перекатом с пятки на носок;

- из положения упор присев – выпрыгивание с разведением ног;

- выпрыгивания из глубокого приседа;

- выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете;

- прыжки с приземлением на толчковую ногу;

- выпрыгивания вверх, одна нога на опоре;

- прыжки вперед и в стороны из положения присев;

- прыжки с отягощениями;

- поднимание отягощения из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра;

- ходьба и бег в гору;

- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой – тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же исходного положения партнер берет за локти напарника и пытается его поднять;

- из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад;

- из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад – вверх;

- из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера;

- из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

- из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды;

- из исходного положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;

- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера;

- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;

- маховые движения ногами из исходного положения – боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону;

- исходное положение, стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону;

- исходное положение, сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

2. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;

- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;

- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);

- быстрая ходьба в лесистой местности; бег по песку, по кочкам; ходьба и бег по мелководью;

- элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны;

- стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера);

- мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.

3. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий рукопашным боем могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела к расслаблению мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;

- исходное положение – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- исходное положение – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

- для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.;

- упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической опоре на бревне; усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

5. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

6. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередованием ходьбы и бега; спортивная ходьба; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега; барьерный бег с низкими барьерами; метание гранаты, толкание ядра.

Подготовительные упражнения по общей физической подготовке

Ходьба проводится короткими, но очень быстрыми шагами, в ускоряющем темпе. По временам частый короткий шаг сменяется удлиненным. Ходьба выполняется вперед, назад, вправо, влево, при движении, например, вправо, левая нога всегда ставится сзади и несколько правее правой (при движении влево, наоборот), в силу чего получается переплетение ног.

Цель этого упражнения - выработка подвижности ног, и подготовка сердечно-сосудистой системы к более интенсивной работе.

Бег, как общее правило, проводится на носках. Руки свободно опущены вдоль корпуса и немного согнуты. Мышцы корпуса и рук не напряжены.

Общеразвивающие упражнения в движении проводятся в первый период занятий и являются прекрасной подготовкой всех мышц корпуса для занятий боксом, вырабатывая координацию работы рук и ног. Упражнения могут даваться весьма разнообразные. Тренеру-преподавателю представляется полный простор для изобретательности, стоит помнить одно, что в течение указанной части учебно-тренировочного занятия им должны быть даны такие движения, которые проработали бы все мышцы тела. общеразвивающие упражнения в движении должны занимать 10-12 минут. Каждое упражнение делается 10-15 раз. Следует тщательно следить за дыханием, причем дышать нужно диафрагмой. Между отдельными упражнениями 10-15 секунд обычной ходьбы.

Общеразвивающие упражнения, в положении стоя, сидя и лежа служат, главным образом, для укрепления брюшных мышц.

Упражнения стоя

1) Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Руки вверх ладонями внутрь, наклон туловища вперед, чтобы руки коснулись пола (голова между руками), затем возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох – при выпрямлении.

2) Ноги врозь, руки в стороны параллельно полу. Правой рукой достать носок левой ноги и возвращаются в первоначальное положение, затем левой рукой достают носок правой ноги и возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании туловища, вдох – при выпрямлении.

3) Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклон туловища вправо (влево), причем рука противоположной стороны наклона поднимается, не отрываясь ладонью, от туловища кверху. Выдох при сгибании влево и вдох – при сгибании справа (или наоборот).

4) Ноги на ширине плеч, руки вверх над головой и соединяются, производится вращательное движение туловищем вперед между руками. Выдох при сгибании вперед, вдох при выпрямлении.

5) Ноги на ширине плеч, ступни параллельно полу, предплечье сгибается под прямым углом к туловищу, плечевой пояс поворачивается резко вправо и влево. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнения сидя

1) Ноги на ширине плеч, руки полусогнуты, правой рукой достается носок левой ноги, а левой рукой – носок правой ноги.

2) Ноги на ширине плеч, руки поднимаются кверху, наклон туловища вперед, голова всегда остается между руками.

3) Ноги на ширине плеч, руки полусогнуты, предплечья вытянуты вперед. Локти прижаты к бокам, ладони обращены кверху. Попеременное выбрасывание рук вперед, соответствующие повороты плечевого пояса.

4) Ноги вперед, левая (правая), нога охватывается под коленом и поднимается обеими руками кверху, притягиваясь к корпусу. Возвращение в первоначальное положение. Вдох – при поднимании ноги, выдох – при опускании.

5) То же – с обеими ногами сразу, колени вместе.

Упражнения, лежа на спине

1) Руки согнуты за голову, ноги попеременно поднимаются вверх.

2) То же – поднимаются обе ноги вместе до соприкосновения с полом (за головой).

3) Сгибаясь, притянуть колени обеих ног, к подбородку, после чего ноги выпрямляются параллельно полу.

4) То же – поочередно каждой ногой (велосипед).

5) Руки прямо за голову, корпус сгибается вперед до соприкосновения рук с носками ног.

6) Правая нога за левую ногу, руки вытягиваются вбок. Правой рукой касаются ступни правой ноги.

7) То же – левая нога за правую ногу, левой рукой касаются ступни левой ноги.

8) Упор лёжа и отжимание на руках. Спина прямая.

Специальная физическая подготовка, включает в себя:

Ходьба с ударами - удары проводятся, как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар левой или правой рукой. Нужно тренироваться также в нанесении ударов правой рукой одновременно с шагом правой ноги. При движении назад движение руки всегда должно совпадать с движением назад соответствующей ноги, то есть удар слева наноситься при отходе левой ноги назад. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног.

Бег с ударами - бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами.

Упражнения в парах для выработки устойчивости - для выработки устойчивости и умения оказывать максимальное сопротивление применяется упражнение, заключающееся в том, что каждый из двух противников старается оттолкнуть другого. Для этого каждый упирается руками, а нижнюю часть груди противника, расставив ноги на ширине плеч, несколько согнув их в коленях и наклонив корпус вперед. Затем противники резко отталкивают друг друга, стараясь не сойти с места. При другом способе выполнения этого упражнения противники упираются в ладони согнутых рук, расположенных на уровне груди.

Несколько иной вид, преследующий те же цели, - это борьба без приемов, построенная на толчках, причем, задача тренирующегося не бросить другого на пол, а оттолкнуть его в сторону или назад.

Бой с тенью – это бой с воображаемым противником. Рукопашник атакует и применяет всевозможные виды защиты, предполагая, что против него находится настоящий противник. Во время боя с тенью рукопашник должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания, занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях.

Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов, причем комбинации ударов следует разнообразить. Атака соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Все движения боксера должны быть свободны и не напряжены, удары проводятся без всякой силы, исключительно за счет веса и баланса корпуса.

После каждой проведенной атаки рукопашник применяет защиту от предлагаемой контратаки противника. Нырки и уклоны должны проводиться с большей быстротой и соединяться с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие.

Бой с тенью не должен быть автоматическим: рукопашник должен непрерывно думать о выборе способа атаки, возможном контрударе противника и защите от него.

Бой с тенью, если он проводится с соблюдением данных выше сказанных указания, является прекрасной подготовкой рукопашника к работе в перчатках. Он вырабатывает легкость, подвижность и умение переходить без всякого напряжения от одного удара к другому и из одного боевого положения в другое.

Многие молодые рукопашники во время боя с тенью совершенно забывают о правильном положении головы и необходимости сохранять закрытую позицию и начинают работать, либо слишком опуская руки, либо слишком разводя их в стороны. Такая манера вести бой с тенью имеет очень плохие последствия, так как она приучает рукопашника не держать позиции в бою. Бой с тенью, является необходимой составной частью общей тренировки рукопашника.

Аппараты – для выработки точности, быстроты и силы удара рукопашнику приходится работать с целым рядом аппаратов, как-то: пунктбол, груша, растяжной мяч на резине, большой мешок и небольшой мешок с песком или горохом для тренировки апперкотов. Описание каждого из указанных аппаратов и работы с ним:

- *пунктбол* представляет собой небольшой твердый резиновый мяч, обложенный волосом и обшитый тонкой кожи, обычно замшей. Окружность его равна приблизительно 22 см. пунктбол прикрепляется на тонком прочном шнуре к потолку с таким расчетом, чтобы он был на уровне лица тренирующегося рукопашника. Тренировка с пунктболом заключается в том, что боксер наносит по последнему различные удары: прямые, боковые и хуки. Принимая во внимание небольшой размер пунктбола и быстрое отскакивание его от низкого потолка, точное попадание по нему представляет значительную трудность и требует длительной работы. Нанося удары, следует передвигаться вперед, назад и в стороны, как в настоящем бою. Работа с пунктболом служит прекрасной тренировкой на точность удара, вырабатывая умение концентрировать свое внимание на кулаке. В настоящее время она применяется всеми первоклассными рукопашниками;

- *груша* представляет собой мяч грушевидной формы с кожаной крышкой. Внутренняя резиновая камера накачивается воздухом. Наилучший размер груши: длина 38 см, окружность 72 см. груша прикрепляется посредством шарикового подшипника к платформе. Размер платформы 90х90 см при толщине 6-8 см. платформа должна быть прикреплена к стене весьма прочно, так как постоянные удары легко раскачивают недостаточно прочные крепления. Работа с грушей основана на том, что при ударе она ударяется в платформу и быстро отскакивает назад, причем задача тренирующегося ребёнка – ударить ее снова, не дав возможности вторично удариться о платформу. На груше можно упражняться во всех ударах, за исключением удара снизу. При тренировке с грушей не следует увлекаться трюковой работой, а нужно вести ее как с настоящим противником, комбинируя серии ударов и соединяя их с работой ног. Работа с грушей служит прекрасным упражнением для выработки резкости и быстроты удара; кроме того, мускулатура рук рукопашника приучается к напряжению только в самом конце удара. При условии аккуратной тренировки с грушей можно достигнуть большой виртуозности в работе, соединяя удары кулаком с ударами локтем, предплечьем и даже головой. Наиболее распространенные виды работы с грушей следующие:

- ноги ставятся на одной линии на ширину плеч, предплечья подняты на высоту плеч и параллельны полу; из этого положения наносятся прямые удары правой и левой рукой, причем после каждого удара груша не должна ударяться о платформу более трех раз;

- ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения груши, отскочившей от платформы, удар повторяется предплечьем той же руки, после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и так далее;

- ноги в том же положении; наносится прямой удар правой рукой, затем, по возвращении груши, удар повторяется локтем той же руки, после этого наносится удар левой рукой, повторяемый локтем той же руки;

- ноги в том же положении; наносится поочередно хук правой и левой рукой;

- ноги в том же положении; наносится свинг, после чего дают возможность груше, два раза удариться о платформу, и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится свинг другой рукой и так далее;

- *растяжной мяч* представляет собой обыкновенный мяч футбольного типа, прикрепляемые резиной к полу и потолку зала. Благодаря большой амплитуде колебания на растяжном мяче лучше упражняться в длинных ударах, как прямых, так и свингах. В настоящее время груша почти целиком вытеснила растяжной мяч из употребления;

- *стенка* представляет собой четырехугольную деревянную раму, внутри которой находятся стальные пружины. Поверх стальных пружин накладывается мат из волоса толщиной 10 см. длина стенки делается произвольной из расчета 125 см на человека, ширина 80-100 см. стенка укрепляется на высоте головы и живота занимающихся. Количество боксеров, одновременно занимающихся на стенке, зависит от ее длины. На стенке разучиваются длинные и короткие прямые удары. Инструктору при работе учеников на стенке прекрасно видно все ошибки, делаемые рукопашниками, в силу чего они легко могут быть исправлены. Работа на стенке служит также прекрасным средством для выработки длины удара («рича»);

- *большой мешок* предназначен для постановки кулака и выработки силы удара. Вес такого мешка около 37 кг, он состоит из двух мешков – внутреннего с песком и наружного. Между внутренним и наружным мешками прокладывается слой волоса. Размеры мешка – 120 см в окружности и 72 см высоты. При постановке ударов на мешке тренирующийся должен следить за правильным положением своей руки и своего кулака. Кулак должен сжиматься в последний момент, когда удар почти касается мешка. Сила удара складывается из быстроты движения, умения использовать вес тела, из правильного положения руки и хорошо сжатого кулака. На мешке вырабатывают прямые удары, свинги, хуки и короткие прямые. Все удары соединяют с перемещением вперед, в стороны и назад; таким образом, одновременно с тренировкой в ударе занимающийся ребенок вырабатывает правильную и быструю игру ног. Работать с мешком следует в специальных перчатках, причем первое время нужно бинтовать руки. На тренировках нужно применять различные серии ударов, меняя комбинации;

- *небольшой мешок или груша с песком или горохом*. Кожаная крышка груши наполняется до половины речным крупным песком, хорошо просушенным, или горохом. Груша подвешивается на блоке к потолку зала на высоте подбородка или живота тренирующегося или служит для тренировки апперкотов. Работа производится так же, как на большом мешке, с перемещениями и в специальных перчатках;

- *штанга* для укрепления мышц рук и корпуса весьма полезна работа со штангой среднего веса. Из движений можно рекомендовать только темповые движения, то есть рывки, толчки одной и двумя руками. Упражнениями со штангой следует заниматься весьма осторожно, так как при слишком большой нагрузке они могут повлечь огрубение и утяжеление мускулатуры рук и ног;

- *лапы* служат для постановки и проверки правильности удара тренером-преподавателем. В основу конструкции лапы положена бейсбольная перчатка, только размер ее увеличен до 30 см в диаметре. Лапы должны быть сделаны на обе руки.

Формирование социально-значимых качеств личности

Формирование социально-значимых качеств личности у учащихся - это педагогически организованный, целенаправленный процесс создания условий для развития самостоятельности, ответственности, активности и направленности на самореализацию учащихся в деятельности.

Формирование социально-значимых качеств личности у учащихся возможно при осуществлении непосредственной взаимосвязи учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочной деятельности Учреждения; при создании целостной рациональной системы вне учебно-тренировочной деятельности; при использовании форм вне учебно-тренировочной деятельности, предполагающих вариативность, самоорганизацию учащихся, развитие самоуправления; обеспечении свободы субъективного выбора учащегося и уменьшении управляющего воздействия во вне учебно-тренировочной деятельности на основе сотрудничества тренера-преподавателя и учащихся.

Вне учебно-тренировочной деятельности необходимо использовать формы работы, организованные в большом коллективе (дела всего Учреждения; дела группы), в группе, с отдельной личностью. Формы работы должны быть ориентированы на побуждение (например, адаптационные сборы группы 1 г.об., объявления, реклама), на слово, то есть трансляцию знаний (встречи, круглые столы, беседы), на образ, то есть предъявление ситуаций образцов учащихся старших групп (выступление в ходе общих дел, творческие отчеты, выставки, экскурсии, выступления тренеров-преподавателей), на действие, то есть включение учащихся вне учебно-тренировочную деятельность (разнообразные по содержанию и количеству участников дела), на рефлексию (анализ проведенных дел, в ходе которого происходит осознание собственной позиции).

Получение коммуникабельных навыков, опыта работы в команде (группе)

Эффективность коммуникации учащихся определяется комплексом следующих особенностей и умений:

- способностью понимать и использовать телодвижения в процессе коммуникативной ситуации (язык тела, мимика и т.д.);
- способностью понимать и умением использовать жесты в соответствии с их значением;
- наличием коммуникативной помощи, включающей объекты, о которых идет речь; фотографии, картинки с изображениями различных объектов, событий; символы и т.д., которая определяется в зависимости от уровня когнитивного развития ребенка.
- умением слушать собеседника;
- умением использовать речь и вокализации для выражения различных интенций в разнообразных коммуникативных ситуациях.

Одной из принципиальных задач тренера-преподавателя при формировании коммуникативной компетентности является организация таких условий, при которых учащиеся приобретают навыки и умения, соответствующие высокому уровню общения.

Способности к общению включают в себя:

- желание вступать в контакт с окружающими;
- умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации;
- знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

При формировании каждого компонента коммуникативной компетенции необходимо применять определенные коммуникативные действия, которые обеспечивают умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками;
- определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Приобретение навыков творческой деятельности

Учебно-познавательная деятельность учащегося обладает большим потенциалом для формирования у них не только опыта творческой деятельности, но и самостоятельного поиска. Таким примером преподавателем может служить метод проектов. Это способ организации самостоятельной деятельности учащихся по достижению определённого результата. Он ориентирован на интерес, на творческую самореализацию развивающейся личности учащегося, развитие его интеллектуальных и физических возможностей, волевых качеств и творческих способностей по интересующей проблеме.

Творческий характер игровой спортивной деятельности оказывает разностороннее влияние на развитие организма учащегося и становится основной причиной сохранения интереса к игре на всём протяжении человеческой жизни. И именно поэтому игры постоянно совершенствуются и развиваются.

Игра, в том числе спортивная игра - самостоятельный вид творческой деятельности, носящий символический характер, обусловленный потребностью к познанию окружающего мира и его активного преобразования. Игровая деятельность - комплексная психомоторная деятельность играющих, направленная на достижение условно поставленных целей, субъективная ценность которых заключена непосредственно в самом процессе игры.

Большинство подвижных спортивных игр, включает множество физических упражнений, выполнение которых требует переноса имеющихся двигательных навыков в игровую ситуацию. Особое значение имеет использование метода творческих заданий, обеспечивающего развитие творчества при составлении комбинаций физических упражнений.

Творческая деятельность в образовательном процессе способствует экстерииоризации личностью новых, культурно обусловленных ценностей и предполагает активное мотивационное отношение личности к самостоятельной творческой деятельности. От увлеченности творческой деятельностью зависит интеллектуальное развитие человека, его духовное обогащение. Творческие способы и приемы педагогической деятельности в работе тренера-преподавателя основаны на выборе и модификации структуры учебной информации и способов постановки учебной проблемы и учебных задач. Творческая личность тренера-преподавателя в этом процессе оказывается часто решающим моментом в развитии и формировании творческих возможностей учащихся. Именно творческая деятельность влияет на результативность обучения.

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по рукопашному бою

Для повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимо сделать акцент на действия спортсмена, биомеханические условия сохранения равновесия, выполнение команд, дыхание при выполнении упражнения.

При подготовке важно обращать внимание на движение рук, положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, а также на работу мышц разгибателей ног и туловища. Правильное сочетание специальной физической и функциональной подготовленности, способствует повышению подготовки в целом.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий рукопашным боем

Приобретение навыков анализа необходимо формировать с самого первого занятия, тренер-преподаватель должен обратить на это внимание. Воздействие на психику соперника, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов и развитие специфических чувств.

Умение адаптироваться к учебно-тренировочной деятельности подразумевает умение формировать мотивацию к занятиям, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей, проявлять морально-волевые качества во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и

психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:

- на средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- на средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- на средства воздействия на эмоциональную сферу;

- на средства воздействия на волевую сферу;

- на средства воздействия на нравственную сферу.

В работе устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях учреждения в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного рукопашника есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в учебно-тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым учащимся и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными детьми, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем юному рукопашнику некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на

решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии учащиеся с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи учебно занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному рукопашнику показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного рукопашника, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого учащимся потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

2.2.2. Вид спорта

Предметная область "вид спорта" для базового уровня, включает в себя:

- 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 учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по рукопашному бою;
- знание требований техники безопасности при занятиях рукопашным боем;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по рукопашному бою.

Предметная область "вид спорта" для углубленного уровня включает в себя:

- обучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- 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.

Овладение основами техники и тактики в рукопашном бою

Овладение основами техники и тактики подразумевает:

-оптимальное соотношение техники и тактики, структура ритмов, направление, амплитуда и скорость;

-целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения;

-специально-вспомогательные упражнения;

-избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: борьбе стоя; борьбе лежа; технике ударов руками; технике ударов ногами; технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот; технике первого тура, рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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 получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

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

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

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

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

75. Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 76. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 77. Защита от броска через спину наклоняясь.
 78. Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.
 79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
 80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
 81. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 82. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
 83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
 84. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
 85. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
 86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
 87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 88. Бросок захватом голени снаружи.
 89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
 90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
 91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
 92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
 93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
 94. «Мельница» с захватом отворота.
 95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
 96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
 97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
В положении лежа (борьба лежа)
1. Удержание сбоку.
 2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
 3. Удержание верхом с захватом рук.
 4. Узел поперек.
 5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
 6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
 7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
 8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
 9. Уход от удержания сбоку - через мост.
 10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку - лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (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 сгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.

47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку - выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
98. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99. Рычаг колена - кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике рукопашного боя

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

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой одноимённый удар правой (левой) рукой в голову с шагом, защита от него подставкой правого (левого) предплечья вверх и шагом назад.
2. Прямой удар правой (левой) ногой в туловище, защита от него отбивом правого (левого) предплечья вниз-наружу с шагом назад.

3. Прямой одноимённый удар правой (левой) рукой в голову с шагом, защита от него подставкой правого (левого) предплечья вверх с шагом назад, встречный контрудар левой (правой) рукой в туловище и защита от него подставкой левой (правой) ладони.

4. Прямой одноимённый удар левой (правой) рукой в голову, встречный контрудар левой (правой) ногой в туловище.

5. Прямой одноимённый удар левой (правой) рукой в туловище, защита от него подставкой правого (левого) локтя.

6. Прямой одноимённый удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой предплечий вниз скрестно, ответный удар левой рукой наотмашь в голову и прямой удар правой рукой в туловище.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом внутренней частью правого предплечья влево с шагом назад, в связке с ответным ударом левой ногой в туловище.

14. Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище и защита отбивом внутренней частью левого предплечья вправо.

15. Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище с подшагиванием, защита подставкой предплечий вниз скрестно.

16. Прямой разноимённый удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с подставкой наружной части предплечья поворотом налево и встречным прямым 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

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

2. Боковой удар ногой в туловище.

3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой прямым левым в голову.

4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий скрестно и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий скрестно и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

11. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

12. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого предплечья.

2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в туловище.

3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого предплечья.

4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.

7. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками предплечий.

8. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

9. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

10. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

Удары ногами с разворотом.

1. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

2. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

3. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

11. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

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

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

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

21. 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

1. 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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

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

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

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

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

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

Серии повторных ударов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;

- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

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

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову: отклонение туловища назад; подставка правой ладони; подставка левой ладони; остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; комбинированная защита; приседание; 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; приседание; отклонение назад;

9. Комбинации из двух ударов руками 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 правой 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 туловище;

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 влево и контратака боковым левой рукой в голову - 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:

1. 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.

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

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

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

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

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

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

5. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

6. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

7. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.

8. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.

9. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

10. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

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

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.

2. Загиб руки за спину при подходе сзади.

3. Рычаг руки наружу.

4. Рычаг руки внутрь.

5. Узел руки наверху.

6. Рычаг локтя через предплечье.

7. Удушение плечом и предплечьем.

8. Двойной удушающий захват.

9. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.

10. Конвоирование при помощи рычага локтя через предплечье.

11. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.

12. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.

13. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.

14. Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.

15. Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника - добивающий удар.

16. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.
17. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
18. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загибруки за спину.
19. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.
20. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка -добивающий удар.
21. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
22. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
23. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
24. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
25. Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
26. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
27. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
28. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
29. Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.
30. Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
31. Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди -добивающий удар.
32. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.
33. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.
34. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
35. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.
36. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – бросок через спину - добивающий удар.

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

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

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

40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

41. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

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

43. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.

44. Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.

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

46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

47. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

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

49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

50. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

52. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

53. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

54. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.

2. Комбинации ударов руками и ногами.
3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).
4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.
5. Зацеп снаружи с падением.
6. Подхват изнутри.
7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.
8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.
9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).
10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.
11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.
13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.
14. Защита от отхвата - отставить ногу.
15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.
16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.
17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.
18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
19. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.
20. Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
21. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
22. Боковая подсечка при движении противника назад.
23. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
24. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
25. толчком.
26. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.
27. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
28. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.
30. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
31. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
32. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
33. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.

34. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
35. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
36. Подсед голенью (конек).
37. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
38. Бросок захватом голени изнутри.
39. Бросок раздельным захватом ног.
40. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
41. Бросок прогибом, подготовленный выведением.
42. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
43. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
44. Зацеп изнутри одноименной ногой.
45. Подхват отшагиванием.
46. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.
47. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.
48. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.
49. Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.
50. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
51. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
52. Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
53. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
54. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.
55. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
56. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
57. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
58. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
59. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
60. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
61. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
62. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
63. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
64. Подхват изнутри против захвата ног.
65. Подхват изнутри против захвата ног.
66. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.

67. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
68. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
69. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
70. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
71. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
72. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
73. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
74. Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
75. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
76. Бросок через голову упором стопой в живот.
77. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
78. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
79. Бросок захватом руки и упором в колено.
80. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
81. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
82. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
83. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
84. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
85. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
86. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
87. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
88. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
89. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
90. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
91. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.
92. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
93. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
94. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
95. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.
96. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.

97. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
98. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
99. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
100. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
101. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
102. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
103. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
104. Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
105. Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
106. Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечьем) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
107. Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
108. Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
109. Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.
110. Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
111. Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
112. Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.

113. Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

114. Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.

115. Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

116. Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову.
6. Удержание поперек после броска задней подножкой.
7. Бросок через голову (лежащий - стоящего).
8. Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.
9. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
10. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
12. Переворачивание «ключом» с переходом.
13. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
14. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
15. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.
16. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.
17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.
20. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.
22. Обратное удержание поперек.
23. Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.
24. Защита от рычага колена - развернуть ногу.
25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.
26. Переворачивание захватом рук спереди.
27. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.
28. Удержание верхом после задней подножки.

29. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед-в сторону мостом.
30. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
31. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
32. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
33. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
34. Узел ноги ногами.
35. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
36. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
37. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
38. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
39. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
40. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
41. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
42. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
43. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
45. Узел поперек после удержания верхом.
46. Рычаг колена после броска «ножницами».
47. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
48. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
49. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
50. Удержание верхом без захвата рук.
51. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
52. Удержание поперек после передней подножки.
53. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
54. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
55. Удержание верхом после броска через бедро.
56. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
57. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
58. Рычаг колена после броска обвивом.
59. Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
60. Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.

61. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
62. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
63. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
64. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи
65. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.
66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.
67. Рычаг локтя через бедро.
68. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
69. Рычаг колена после броска захватом ног.
70. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.
71. Удержание сбоку после передней подножки.
72. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
73. Удержание верхом после броска через голову.
74. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
75. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
76. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,
77. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.
78. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.
79. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).
80. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
81. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).
82. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.
83. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.
84. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.
85. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.
86. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.
87. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.
88. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.
89. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).
90. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.
91. Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.

92. Защита от узла поперек - соединить руки.
93. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.
94. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.
95. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.
96. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.
97. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.
98. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.
99. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.
100. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений

Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки. Характеристика опорно-двигательного аппарата и требования к нему при проявлении скоростно-силовых качеств. Анализ техники удара с различных дистанций. Координация движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Целенаправленный и постоянный контроль над освоением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, является одним из критериев успеха всего учебно-тренировочного процесса. В связи с тем, что у каждого возраста есть особенности развития, и уровень подготовки может тоже отличаться, то по результатам контроля важно скорректировать планы подготовки, если в этом есть необходимость. Необходимо выявить причины возникновения ошибок и их систематизировать. Это возможно определить с помощью контроля над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств, критериев технического мастерства, временными и амплитудными соотношениями характеристик техники.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в рукопашного боя

Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки. Спортивная экипировка, индивидуальная спортивная экипировка – уход и хранение.

Знание требований техники безопасности при занятиях рукопашным боем

Причины травматизма на занятиях рукопашным боем. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма. Оздоровительный аспект в занятиях. Врачебный и педагогический контроль над состоянием здоровья учащихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха учащихся.

Приобретение опыта путём участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности учащегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учащиеся тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей, для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований с учащимися, на начальном и тренировочном этапах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В рамках участия в соревнованиях учащиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

Высокий результат предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Знание основ судейства по рукопашному бою

Виды соревнований, характер и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и правила их допуска к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд. Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и секретари, судья на татами, угловые судьи и их обязанности. Формирование судейских бригад. Медицинское

обслуживание соревнований. Оборудование мест соревнований. Татами и его допустимые размеры. Информационное обслуживание соревнований. Правила соревнований. Общие положения. Регламентация ведения схватки (начало, ход и конец поединка). Определение и объявление результата поединка (чистая победа, сложная победа, победа с определенным преимуществом, ничья, неведение борьбы). Запрещенные приемы. Наказания. Судейская терминология в рукопашном бою и жесты судей.

Обучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя

Индивидуальные технико-тактические действия включают в себя:

- технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя;
- технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки;
- технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника;
- технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника.

Техника рукопашного боя богата и разнообразна.

В технической подготовке научиться:

- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);
- выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок;
- принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой);
- выполнять одиночные удары руками и ногами;
- выполнять броски партнёра без сопротивления;
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди и сзади;
- освободиться от захватов и обхватов;
- выполнять удары руками и ногами на месте и в движении (с шагом, с подшагиванием, со скрестным шагом);
- выполнять удары руками и ногами по боксёрским лапам и мешкам;
- выполнять броски борцовского манекена;
- выполнять броски партнёра (с места, на шаг, на 3 шага) с уступающим сопротивлением);
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди рывком, нырком, замком;
- выполнять загиб руки за спину при подходе сзади;
- освободиться от захватов за руки, за ноги, за одежду на груди, за шею;
- освобождение от обхватов спереди и сзади с руками и без рук.
- вести поединок с дозированной степенью контакта;
- работать на снарядах (макивары, мешки, лапы);
- выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.

Тактическая подготовка включает в себя:

- *на этапе начальной подготовки:*

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий в рукопашном бое. Простейшие приёмы тактической подготовки. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

- *на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 1 года обучения:*

Постановку тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления, поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 2 года обучения:

Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путём моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, её анализ и принятие решений.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 3 года обучения:

Тактику и стратегию участия в соревнованиях. Тактику участия в турнирах. Стратегию и тактику участия в серии соревнований и в соревновательном периоде. Совершенствование тактического мышления, развитие антиципации. Тактику передвижений, тактику проведения основных атакующих и защитных приёмов. Распределение сил на весь поединок.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 4 года обучения:

Индивидуализацию тактической подготовки. Учёт антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психических качеств, личностных особенностей, склонностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов ведения поединков. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 5 года обучения:

Дальнейшую индивидуализацию тактических действий ведения поединка. Самостоятельную оценку тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка) Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников.

В тактической подготовке научиться:

- передвигаться в парах с партнёром;
- соблюдать дистанцию;
- держать равновесие при передвижениях.
- передвигаться с ударом, уходом, уклоном;
- наносить удары ногами и руками в движении;
- выполнять броски с выводом партнёра из равновесия.
- уходить с линии атаки;
- выбирать нужную для ведения схватки дистанцию;
- выполнять приёмы со страховкой партнёра;
- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

Для овладения необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника следует обратить внимание на:

- оптимизацию освоения и закрепления технико-тактических действий;

- овладение навыками идеомоторики и идеомоторной тренировки;
- главный элемент движения.

Виды базовой тактической подготовки: атакующая; оборонительная; контратакующая.

Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Освоение комплексов специальных физических упражнений

Специальная физическая подготовка осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями специальной физической подготовки.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой; на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов

Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств в полном объёме невозможно без:

- формирования мотивации к занятиям;
- развития личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствования внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти);
- развития специфических чувств;
- формирования межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Воспитание волевых качеств

Волевая подготовка рукопашников осуществляется правильной организацией напряжённого учебно-тренировочного процесса, в котором перед каждым рукопашником должна быть поставлена задача – достичь определённого спортивного результата, также должны быть указаны необходимые средства и методы, созданы соответствующие условия для учебно-тренировочной работы и мобилизованы волевые усилия рукопашников на достижение поставленной цели.

Дисциплинирующее влияние коллектива, режим в учебно-тренировочного занятия, волевые усилия в боевых упражнениях и воспитывающее воздействие тренера-преподавателя и товарищей – всё это помогает волевой подготовке рукопашников к предстоящей трудной спортивной борьбе на ринге.

Инициативность и активность в учебно-тренировочном занятии и состязаниях, имеют наиболее важное значение в бою.

Инициативность – ценнейшее качество рукопашника – должна последовательно развиваться у него на протяжении всей его активной спортивной деятельности. Инициативный рукопашник всегда бывает хозяином положения на ринге. Изыскивая возможности для победы, такой рукопашник навязывает противнику свою тактику, сводя на нет его сильные стороны. Инициативность и активность у рукопашник воспитываются всем ходом учебно-тренировочного процесса и руководящей ролью тренера-преподавателя. Тренер - преподаватель должен всячески поощрять самостоятельность рукопашника в занятии и содействовать ей. Имеются тренера - преподаватели, которые мелочной опекой подавляют активность рукопашников, лишают их самого ценного – собственного мнения. В результате воспитанники такого тренера-преподавателя без его указки не способны что-либо выполнить самостоятельно, теряются в трудной обстановке боя, когда им самим принимать и выполнять боевые решения. В плане занятия обязательно указываются средства для воспитания инициативности у

рукопашников, к таким средствам в частности относятся боевые упражнения, требующие самостоятельных решений, особенно упражнения в перчатках с различными по манере боя партнёрами.

Уверенность в победе

Быть уверенным в победе – значит верить в свои силы, в надёжность своих боевых средств, в прочность защиты и действенность ударов. Такая уверенность может появиться у рукопашника лишь в итоге кропотливой и настойчивой работы, успешно проведённых занятий, если он знает боевые особенности противника и правильно продумал план боя.

Уверенность рукопашника – результат его боевого самоопределения в ряде занятий и состязаний. Только боевой опыт, успешное участие в состязаниях вселяют в рукопашника уверенность в борьбе. Огромное значение в воспитании уверенности играет тренер - преподаватель, последовательно подводящий рукопашника к высотам спортивного мастерства и вооружающий его нужными качествами и навыками. Выявляя недостатки в мастерстве, развивая способности, тренер - преподаватель указывает боксёру пути дальнейшего совершенствования.

Участвуя в состязаниях, рукопашник приобретает боевой опыт, определяет свои боевые качества и возможности и тем самым становится уверенным в своих силах спортсменом.

Смелость и решительность в действиях

Эти качества исходят из уверенности рукопашника, из осознанной возможности добиться победы. Есть рукопашники, которые всё время нуждаются в моральной поддержке тренера - преподавателя. Они никак не могут подавить в себе чувство неуверенности, и их действия на ринге отличаются излишней осторожностью. Это результат неумения заставить себя бороться за победу.

Смелость основана на строгом расчёте своих действий, на глубоких знаниях, мастерстве в рукопашном бою, на мужестве и силе воли. Смелость рукопашника проявляется во всём его поведении на ринге: в уверенной манере держаться перед противником, в стремлениях идти на разумный риск, на обострение боя.

Решительность выражается в неожиданных и смелых атаках, в стремлении разрушать атаки противника энергичными контратаками. Нередко на поведение рукопашника в бою отрицательно влияет эмоциональная память.

Стойкость в бою

Это волевое качество выражается в способности рукопашника упорно и настойчиво добиваться победы в трудных условиях боя. Данное ценнейшее качество рукопашника не следует понимать упрощённо, как способность терпеливо переносить удары. Терпение – удел неискusstvenных рукопашников и не имеет ничего общего с подлинным спортивным мастерством в рукопашном бое, основой которого является искусная защита.

Стойкость в рукопашном бою ценна, когда она сочетается с мастерством, основанном на тщательной защите, искусном владении техникой и тактикой. Стойкость воспитывается процессом занятия, в котором рукопашнику приходится выдерживать большие напряжения и заканчивать упражнения только в установленные сроки. Состязания на первенстве страны показывают, что у нас

совершенно не наблюдается случаев отказа рукопашников от продолжения боя. И если бой принимал односторонний характер, то его прекращают или судья на ринге, или секундант, заботясь о здоровье рукопашника.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена, позволит правильно планировать процесс обучения с каждым учащимся.

Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою

Кто и как разрабатывает и утверждает требования федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учетом возраста, пола лиц, особенности вида спорта «рукопашный бой» (спортивных дисциплин). Требования к участию учащихся в спортивных соревнованиях. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «рукопашный бой». Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. Планируемые результаты соревновательной деятельности. Влияние физических качеств и телосложения на результативность. Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы.

Формирование мотивации к занятиям рукопашным боем

Умение адаптироваться к тренировочной деятельности подразумевает умение формировать мотивацию к занятиям, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Занятия рукопашным боем способствуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности. Систематические занятия сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъём.

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям рукопашным боем. В основе любой программы по занятиям должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому учебно-тренировочному процессу. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы занятий и прогресса.

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности».

Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную.

Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя занятиям пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать занятия своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость».

Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности занимающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для занятий. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела:

1. Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

2. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на занятия, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и

желаниями тренирующегося как личности:

1. Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого.

2. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими друзьями и тренерами.

3. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным.

4. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку.

Помочь человеку заниматься тхэквондо может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д.

Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если:

- тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке.

- требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению

конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены.

- занятия не приносят никакого осязаемого результата.

Знание официальных правил соревнований по рукопашному бою, правил судейства

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке рукопашников любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению рукопашников на площадке, его одежде, экипировке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения обуславливают технику выполнения, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Рукопашники должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда рукопашник по незнанию правил допускает нарушения. При возникновении спорных ситуаций твердое знание рукопашниками и тренерами-преподавателями действующих правил дает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, и беспристрастности.

Учащимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Для практического закрепления полученных знаний правил рекомендуется значительную часть контрольных боев проводить в режиме соревнований. Рукопашники, разделенные на группы, поочередно выполняют обязанности судей на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

В учебно-тренировочном процессе массовые физкультурные и спортивные мероприятия занимают большое место.

В зависимости от направленности спортивные мероприятия могут быть агитационно-пропагандистскими, учебно-тренировочными и собственно спортивными соревнованиями.

Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечение всех желающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они проводятся в форме показательных, открытых соревнований, конкурсов, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для учащихся, занимающихся в группах. Задача таких мероприятий сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать желание молодежи повышать уровень физической подготовленности. К этому виду соревнований

относятся соревнования по упрощенным правилам, а также подвижные игры, эстафеты.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию в них допускаются учащиеся, регулярно занимающиеся. Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой, оздоровительной, физкультурной, спортивной работы.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные.

По форме проведения соревнования могут быть: открытыми, закрытыми, очными, заочными, традиционными, однодневными, многодневными, официальными, товарищескими, а также квалификационными. Эти формы могут использоваться в сочетании.

2.2.3. Различные виды спорта и подвижные игры

Основными направлениями в области различные виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями рукопашного боя и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в рукопашном бою средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

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 общей физической подготовки.

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

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика - развивает координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом. На первых этапах учебно-тренировочных занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале занятий длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия, учащихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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 общей физической 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.

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 тренер-преподаватель дает учащемуся определенную установку на игру.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

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

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

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

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице, игры-задания расположены в порядке их сложности (таблица 2.5.).

Таблица 2.5.- Варианты игры в касания

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

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

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед учащимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

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

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

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

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить

заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

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

-упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

-захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);

-захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР- УПОР:

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

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

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

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

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

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

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

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений,

бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

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

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

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

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

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

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

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию

детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

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

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

2.2.4. Развитие творческого мышления

Основными направлениями в области развития творческого мышления, является:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в спаррингах проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Творчество, как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия учащихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности учащихся тренеру-преподавателю необходимо соблюдать некоторые правила:

- учить учащихся действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

- не сдерживать инициативы детей;
- не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- не спешить с вынесением оценочных суждений.

При подготовке к ответственным соревнованиям тренеру-преподавателю следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем, чтобы лучше подготовиться к встрече с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер-преподаватель вместе с бойцами намечает основные моменты тактического плана боев, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру-преподавателю следует привлекать не только бойца, которому предстоит с ним встречаться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

2.2.5. Специальные навыки

Предметная область «специальные навыки» для базового и углублённого уровней включает в себя:

- 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 само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для рукопашного боя специальными навыками

Наиболее значимая задача специальной физической подготовки это обеспечение высокого уровня функциональной подготовленности организма для совершенствования технико-тактического мастерства и максимального уровня подготовленности к соревнованиям. Специальная физическая подготовка отвечает специфике избранного вида спорта.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества по рукопашному бою

Важнейшей задачей в процессе подготовки является максимальное развитие физических качеств, необходимых ему в дальнейшей профессиональной деятельности. Тренировочные воздействия, оказываемые на организм в сенситивные периоды наиболее эффективны. Наибольшее развитие в этот период происходит таких физических качеств как: быстрота, выносливость, сила и др., максимально происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, функциональные резервы организма развиваются в наибольшей степени. Все эти физические качества

проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

В процессе занятия применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и технической подготовки.

На занятиях необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих упражнений возможны падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

- нарушения в организации занятий;
- нарушения в методике обучения;
- недисциплинированность;
- несоответствие формы одежды и обуви;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- недостатки медицинского контроля над физическим состоянием учащихся;
- недооценка и неправильное применение приёмов страховки и помощи;
- нарушение правил техники безопасности.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений

Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями можно разбить на две группы:

Первая – связана с организацией занятий физическими упражнениями;

Вторая – с функциональной готовностью человека выполнять физические упражнения.

Чтобы избежать травм во время занятий, необходимо правильно организовать эти занятия.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим тренером-преподавателем, какие выбрать упражнения и как дозировать нагрузку.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила учебно-тренировочного занятия, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

Во время физкультурных занятий нужно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным.

Вторая группа профилактических мероприятий, связанных с функциональной готовностью занимающихся выполнять упражнения, включает в себя:

- контроль над функциональным состоянием организма (нельзя выполнять физические упражнения без предварительной общей и специальной разминки, допускать резкое снижение работоспособности и интенсивное развитие глубокого утомления, ведущего к нарушению координации, снижению показателей силы);

- правильный выбор физических упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях);

- контроль над правильным выполнением упражнений (не допускается выполнение упражнений при неправильных исходных положениях, например, приземляться в прыжках на прямые ноги, выполнять кувырок без группировки и т.д.);

- освоение новых движений, при этом необходимо соблюдать правила страховки и оказывать учащимся посильную помощь при выполнении сложных упражнений;

- выполнение основных правил обучения новым движениям (например, по принципу «от простого к сложному»).

2.2.6. Спортивный и специальный инвентарь

Предметная область "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней, включает в себя:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по рукопашному бою;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Знание устройства спортивного и специального оборудования по рукопашному бою

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Зал для занятий рукопашным боем. Площадка. Размеры. Инвентарь.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование

Обучение навыкам безопасности эксплуатации спортивного и специального оборудования и инвентаря. Правильное применение спортивного и специального оборудования для достижения спортивных целей.

Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, спортивного и специального оборудования.

2.2.7. Основы профессионального самоопределения

Предметная область "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня включает в себя:

-формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта творческой деятельности.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи учащимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Мир профессий очень подвижен, одни профессии уходят в прошлое, другие появляются. Их число неизменно увеличивается. Поэтому учащиеся нуждаются в разносторонней информации о профессиях, в квалифицированном совете на этапе выбора жизненного пути, в поддержке и помощи в начале профессионального становления.

Система профессиональной ориентации включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, профессиональная диагностика, профессиональная консультация, профессиональный отбор, профессиональная адаптация.

Профессиональное просвещение имеет своей целью сообщение учащимся определенных знаний о социально-экономических особенностях, психофизиологических особенностях тех или иных профессий. С работы по профессиональному просвещению начинается ознакомление с профессиями. Тренеры-преподаватели и родители (законные представители) могут активно влиять на правильный выбор учащимися профессии, на формирование профессиональных мотивов.

Профессиональная диагностика осуществляется специалистами по отношению к каждому конкретному человеку с использованием различных методик. В ходе профессиональной диагностики изучаются особенности высшей нервной деятельности человека, состояние его здоровья, интересы и мотивы, ценностные ориентации, установки в выборе профессии.

Профессиональная консультация заключается в оказании помощи, советах специалистов (психологов, врачей, педагогов), в установлении соответствия между требованиями, предъявляемыми к профессии, и индивидуально-психологическими особенностями личности. Различают несколько типов профконсультаций. В ходе справочно-информационной консультации учащегося знакомят более глубоко с содержанием профессии, требованиями к ней, возможностями трудоустройства, повышения профессионального мастерства. Диагностическая индивидуальная

консультация имеет своей целью определение возможных областей деятельности, в которых учащиеся могут наиболее успешно трудиться. Результатом диагностической индивидуальной профконсультаций должно быть определение не одной какой-либо профессии, а группы родственных профессий. Медицинская профконсультация устанавливает степень соответствия здоровья человека требованиям профессии.

Профессиональный отбор направлен на предоставление личности свободы выбора в мире профессий. Его осуществляют высшие и средние специальные учебные заведения, предъявляющие определенные требования к поступающим, или учреждения, принимающие человека на работу. При профессиональном выборе рекомендуется учитывать семейные традиции, мнение друзей, мотивы удовлетворенности трудом и др.

Профессиональная адаптация - это процесс вхождения молодого человека в профессиональную деятельность, приспособление к системе производства, трудовому коллективу, условиям труда, особенностям специальности. Успешность адаптации является показателем правильности выбора профессии.

Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Правильно выбрать профессию – значит найти свое место в жизни. В относительно короткий срок подростку необходимо создать жизненный план – решить вопросы, не только кем быть (профессиональное самоопределение), но и каким быть (личное или моральное самоопределение). Учащиеся должны не просто представлять себе свое будущее в общих чертах. А осознавать способы достижения поставленных жизненных целей.

Между тем подросток не в состоянии самостоятельно выявить и оценить собственные интересы, склонности при составлении индивидуального профессионального плана.

Ориентация учащихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в учреждении. Учащимся необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов учащихся.

Организацию профессиональной ориентации в учреждении следует разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

В тренировочной группе 3 года обучения реализуется первый этап профессиональной ориентации, включающий работу с учащимися. Задачи этого этапа заключаются в следующем: 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 учащимися профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач рекомендуется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

В тренировочной группе 4 года обучения, реализуется второй этап профессиональной ориентации, который включает работу с учащимися, решает следующие задачи: оказание помощи учащимся в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками учреждения; шефской помощью в работе с младшими учащимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

В тренировочной группе 5 года обучения, реализуется третий этап профессиональной ориентации, который включает работу с учащимися – это этап профессионального самоопределения учащихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

2.2.8. Судейская подготовка

Предметная область "судейская подготовка" для углубленного уровня, включает в себя:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по рукопашному бою.

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике

Спортивная форма. Продолжительность боя. Команды рефери на татами. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Знание этики поведения спортивных судей

Судебная защита прав и свобод человека может быть обеспечена только компетентным и независимым правосудием, осуществляемым на началах справедливости и беспристрастности. Такое правосудие предполагает соблюдение каждым судьей правил профессиональной этики, честное и добросовестное исполнение своих обязанностей, проявление должной заботы о сохранении как своих личных чести и достоинства, так и достоинства и авторитета всех спортивных судей.

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по рукопашному бою

Требования, обусловленные особенностями судейства: Для присвоения ЗК необходимо выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и

требования к сдаче квалификационного зачета без выполнения требований к прохождению практики судейства. Требования к возрасту спортивного судьи: не моложе 16 лет.

2.3. Самостоятельная работа

Раздел самостоятельная работа предусматривает работу по индивидуальным планам, и в каникулярный период.

Самостоятельная работа учащихся допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель может, осуществляет контроль над самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Непрерывность освоения учащимися программы в каникулярный период обеспечивается:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4. Объёмы максимальных учебно-тренировочных нагрузок

Учебно-тренировочные нагрузки, используемые в процессе подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице 2.6:

Таблица 2.6. -Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

| № | Показатель учебно-тренировочной нагрузки | Этапы подготовки | | | | |
|---|--|------------------|--------|-------|-----|-------|
| | | НП-1 | НП-2,3 | Т-1,2 | Т-3 | Т-4,5 |
| 1 | Количество недель в году | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 2 | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 3 | Количество занятий в неделю | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| 4 | Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 | 588 |

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетних занятий в рукопашном бою от детского возраста до взрослых боксеров, является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм спортсмена подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса, является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные

на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия, на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление учащегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность учащегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма, учащегося эмоциональном фоне.

2.5. Методические материалы

Рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников;
- посещение семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации бокса России и Всемирной федерации тхэквондо;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.
- беседы с тренером-преподавателем.

2.6. Методы выявления и отбора одарённых детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в тхэквондо.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические

качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

2.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и мерам безопасности. Требования по технике безопасности отражены в инструкции по виду спорта.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются учащиеся, допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий учащимся следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Учебно-тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов, согласованности взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия, служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной

формой здесь вновь является фронтальная, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

3. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Главной задачей в занятии с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Педагог, работающий с учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала учебно-тренировочного занятия воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим

выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия,

консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников и участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста – 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле за использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутриобъектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

4. Профориентационная работа

Профориентационная работа с учащимися может проводиться в форме групповой или индивидуальной работы:

- бесед о профессиях учителя физической культуры, тренера и педагога в области физической культуры и спорта;
- консультаций;
- игровых занятий;
- экскурсий в спорткомплекс, на стадион и др.;
- классных часов;
- внеурочной работы с учащимися.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися тренировочной группы 3 года обучения может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри учреждения соревнований и другие мероприятия.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися тренировочной группы 4 года обучения предусматривает изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к определенной деятельности. Проведение беседы на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионатах мира и Олимпийских играх; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей»; проведение экскурсий в ОПИК, ДЮСШ и спортивное общество; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи учителю физической культуры на уроках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе (проведение разминки, осуществление роли старшего на подгруппе, отделении; организация и проведение соревнований) с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися тренировочной группы 5 года обучения, предусматривает решение поставленных задач, рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Все эти методы способствуют жизненному самоопределению: для общего самоопределения это – формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотнесённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Что позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Содержание физкультурного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т.е. физической культуре, а вторые – специальностям профессионального образования, т.е. военному, медицинскому, педагогическому.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости).

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом программы (таблица 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.11, 5.12).

Таблица 5.1. -Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м) |

Таблица 5.2. -Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки 1-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |

Таблица 5.3. -Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки 2-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (11 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.4. - Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки 3-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (12 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 17 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.5. - Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (12 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 17 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.6. - Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе 1-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (12 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 18 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.7. - Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе 2-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (12 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 13 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 18 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.8. - Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе 3-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| | Бег 100 м (не более 15,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,8 с) |
| Выносливость | Бег 1 км (не более 3 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 14 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 19 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.9 - Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе 4-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| | Бег 100 м (не более 14,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с) |
| Выносливость | Бег 1 км (не более 3 мин 15 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 15 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 20 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.10. - Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе 5-го года обучения (итоговая аттестация)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| | Бег 100 м (не более 14,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,7 с) |
| Выносливость | Бег 1 км (не более 3 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 15 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на полу (не менее 20 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 5.11. -Обязательная техническая программа по годам обучения

| содержание | Базовый уровень | | | | | Углублённый уровень | | |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| | НП 1 г/об. | НП 2 г/об. | НП 3 г/об. | Т 1 г/об. | Т 2 г/об. | Т 3 г/об. | Т 4 г/об. | Т 5 г/об. |
| Владение техникой страховки при падении. | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выполнение основных атакующих действий | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выполнение основных защитных действий | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою, с вооружённым и не вооружённым противником | - | + | + | + | + | + | + | + |
| Выполнение основных атакующих действий в стойке | - | - | + | + | + | + | + | + |
| Выполнение основных защитных действий в стойке | - | - | + | + | + | + | + | + |
| Выполнение основных атакующих и действий в борьбе лежа | - | - | - | + | + | + | + | + |
| Выполнение основных защитных действий в борьбе лежа | - | - | - | + | + | + | + | + |
| Владение основными атакующими, защитными и контратакующими действиями рукопашного боя | - | - | - | - | + | + | + | + |
| Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований | - | - | - | - | + | + | + | + |
| Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях | - | - | - | - | + | + | + | + |

Таблица 5.11.1. -Критерии освоения технической программы

| | |
|---------------------|--|
| Уровень освоения | Выполнение технических действий в стандартных условиях |
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Выполнил без ошибок |

Таблица 5.12. -Перечень вопросов по контролю освоения теоретической подготовки

| № п/п | Вопросы в области теоретических основ физической культуры и спорта | уровни | |
|-------|--|---------|-------------|
| | | базовый | углублённый |
| 1 | История развития спорта | + | - |
| 2 | История развития рукопашного боя | - | + |
| 3 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | + | - |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила рукопашного боя, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по рукопашному бою; федеральные стандарты спортивной подготовки по рукопашному бою; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние) | + | + |
| 5 | Гигиенические знания, умения и навыки | + | + |
| 6 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | + | + |
| 7 | Основы здорового питания | + | - |
| 8 | Основы спортивного питания | - | + |
| 9 | Занятия физической культурой и спортом, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом | + | - |
| 10 | Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни | - | + |
| 11 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | - | + |
| 12 | Этические вопросы спорта | - | + |
| 13 | Общероссийские и международные антидопинговые правила | - | + |
| 14 | Нормы и требования, необходимые выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою | - | + |
| 15 | Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса | - | + |
| 16 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны | + | + |
| 17 | Строение и функции организма человека | + | + |
| 18 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | + | + |
| 19 | Требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем | + | + |

Таблица 5.12.1. -Критерии освоения теоретической подготовки

| Уровень освоения | Ответы на вопросы |
|---------------------|------------------------------------|
| Неудовлетворительно | Ответил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Ответил с незначительными ошибками |
| Отлично | Ответил без ошибок |

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Методические указания по организации текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Перед началом обучения, тренер-преподаватель знакомит учащихся с системой оценивания, которая применяется при осуществлении текущего контроля успеваемости учащихся, промежуточной и итоговой аттестации.

При осуществлении текущего контроля успеваемости учащихся, промежуточной и итоговой аттестации, тренер-преподаватель в обязательном порядке даёт разъяснения учащимся по объективности оценивания результатов освоения ими программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка получаемых знаний и практических навыков учащихся по программе, проводимая тренерами-преподавателями, реализующими данную программу. Тренер-преподаватель регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий, в течение всего периода обучения, наблюдает и устно оценивает личные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах и соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости учащихся обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся - это выявление уровня формирования знаний, умений, навыков по итогам учебного года, в сроки, установленные календарным учебным графиком программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, тренер-преподаватель принимает этапные контрольные тесты, при необходимости, может быть сформирована аттестационная комиссия. Учащиеся могут быть освобождены от промежуточной аттестации, по медицинским показаниям.

Итоговая аттестация учащихся, проводится с целью выявления формирования знаний, умений и навыков по итогам окончания обучения по программе, в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Системой оценки результатов итоговой аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, которые определены в нормативных требованиях к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению этапных контрольных тестов тренировочного этапа 5-го года обучения (итоговая аттестация)).

6. План физкультурных и спортивных мероприятий по рукопашному бою

План физкультурных и спортивных мероприятий по рукопашному бою, разрабатывается ежегодно (таблица 6).

Таблица 6 - План физкультурных и спортивных мероприятий по боксу на 2021-2022 учебный год

| № | наименование мероприятий | ведомственная принадлежность | место проведения | сроки проведения | возраст участников |
|----|--|--|--|------------------|--------------------------|
| 1. | Областные спортивные соревнования Ленинградской области «Кубок Президента ФРБ ЛО» | РОО «Федерация рукопашного боя Ленинградской области» | г. Санкт-Петербург | сентябрь 2021 | юноши (12 - 17 лет) |
| 2. | Первенство Ленинградской области по рукопашному бою | РОО «Федерация рукопашного боя Ленинградской области» | Ленинградская область г. Кировск | октябрь 2021 | юноши (10-17 лет) |
| 3. | Всероссийские соревнования по рукопашному бою к 78 годовщине обороны Тулы | РОО «Федерация рукопашного боя Тульской области» | г. Тула | октябрь 2021 | юноши (10-17 лет) |
| 4. | Всероссийские соревнования по рукопашному бою, памяти старшего лейтенанта полиции, мастера спорта О.В. Бутейко | РОО «Федерация рукопашного боя г. Калининград» | Калининградская область г. Калининград | ноябрь 2021 | юноши (10 – 17 лет) |
| 5. | Областные спортивные соревнования Ленинградской области по рукопашному бою | РОО «Федерация рукопашного боя Ленинградской области» | Ленинградская область г. Гатчина | декабрь 2021 | юноши (10-17 лет) |
| 6. | Всероссийские соревнования по рукопашному бою | РОО «Федерация рукопашного боя Нижегородской области» | Нижегородская область г. Дзержинск | декабрь 2021 | юноши (10-17 лет) |
| 7. | Всероссийские соревнования «Звезды Балтики» по рукопашному бою | РОО «Федерация рукопашного боя Ленинградской области» | Ленинградская область г. Выборг | январь 2022 | юноши (12-17лет) |
| 8. | Первенство СЗФО по рукопашному бою | РОО «Федерация рукопашного боя Ленинградской области» | Ленинградская область г. Выборг | февраль 2022 | юноши (12-17лет) |
| 9. | Первенство Волховского муниципального района по рукопашному бою среди обучающихся | Отдел по культуре, спорту, молодёжной политике и туризму администрации Волховского муниципального района | Ленинградская область г. Волхов | май 2022 | юноши 2003 г.р. и моложе |

7. Перечень информационного обеспечения

Таблица 7 – Информационное обеспечение

| № | Информационное обеспечение |
|-----------------------|--|
| нормативные документы | |
| 1. | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» |
| 2. | Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» |
| 3. | Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации» |
| 4. | Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» |
| 5. | Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 1062) |
| 6. | Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 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» |
| интернет ресурсы | |
| 7. | http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации |
| 8. | https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России |
| 9. | http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет |
| 10. | https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России |
| 11. | https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации |
| 12. | http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование» |
| 13. | http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» |
| 14. | http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов; |
| 15. | http://fcior.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов |
| 16. | http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации |
| 17. | https://rffrb.ru/ Федерация рукопашного боя России |
| 18. | https://frblo.ru/ Федерация рукопашного боя Ленинградской области |
| 19. | http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал |
| 20. | http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал |
| список литературы | |
| 21. | Авилов В.И. «Ножевой бой. Рукопашный бой» Профит-Стайл 2019 г., 208 с. |
| 22. | 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 |
| 23. | Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И - Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, «Рукопашный бой» М.: Советский спорт, 2004 г |
| 24. | Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. «Основы физической культуры», Юнити-Дана, 2016 г., 296 с. |
| 25. | Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с |

| | |
|--------------------------|---|
| 26. | Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с |
| 27. | Вайцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 2011. - 246 с. |
| 28. | Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. –М.;Юрайт, 2019, 793 с |
| 29. | Делавье Ф. «Анатомия боя» Рипол-Классик 2018 г., 144 с. |
| 30. | Догерти М.Дж «Выживание рукопашный бой» АСТ 2015 г. 320 с. |
| 31. | Догерти М.Дж. «Рукопашный бой по системе спецназа экстремальные приёмы защиты и нападения» «Клуб семейного досуга» 2019 г., 368 с. |
| 32. | Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия, 2014. - 400с. |
| 33. | Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с. |
| 34. | Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) под общей редакцией А.В. Карасев. - М., Лептос, 2010 - 368с. |
| 35. | Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с. |
| 36. | Катанский С.А., Касьянов Т.Р. «Теория и практика рукопашного боя» Спорт 2018 г., 1 112 с. |
| 37. | Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с. |
| 38. | Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с. |
| 39. | Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с. |
| 40. | Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019, 253с |
| 41. | Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с. |
| 42. | Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под руководством Б.А. Ашмарина. М., Просвещение. 2010 -287с. |
| 43. | Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с. |
| 44. | Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с |
| 45. | Ягодин В.В., Физическая культура. Основы спортивной этики. –М.;Юрайт, 2019, 113 с |
| аудиовизуальные средства | |
| 46. | Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших рукопашников |

