

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол № 2



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Секция рукопашного боя "Катран"

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:
Соколов Александр Вениаминович,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Организация учебного процесса	4
1.4. Результативность программы	4
1.5. Условия реализации программы.	6
1.6. Формы подведения итогов.	6
II. Учебно-тематический план.....	6
III. Содержание учебно-тематического плана.....	11
3.1. Теоретическая подготовка.....	11
3.2. 1-й год обучения.	13
3.2.1. Общая физическая подготовка.....	13
3.2.2. Специальная физическая подготовка	14
3.3. 2-10-й года обучения.	15
3.3.1. Общая физическая подготовка.....	15
3.3.2. Специальная физическая подготовка	15
3.4. Техничко-тактическая подготовка.....	16
IV. Воспитательная работа	27
V. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий	28
5.1. Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения приёмам единоборства.....	29
VI. Литература	31
VII. Приложения.	32
Приложение №1. Инструкция по технике безопасности на занятиях рукопашным боем.....	32
Приложение №2. Комплект спортивной одежды, рекомендованной Общероссийской Федерацией рукопашного боя.....	33

I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности.

Вопросами развития рукопашного боя, как раздела физической подготовки военнослужащих, в нашей стране всегда занимались Вооруженные Силы, органы безопасности и правопорядка. Теоретические основы разрабатывались на специальных кафедрах военно-учебных заведений и в специализированных научно-исследовательских институтах. В результате обобщения теоретического и практического опыта был создан качественно новый прикладной вид спорта - рукопашный бой, включающий в себя наиболее эффективные приемы различных видов единоборств (самбо, дзюдо, бокса, каратэ).

За последние годы рукопашный бой стал популярен не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения страны, привлекая к себе научной обоснованностью методик тренировок и правил соревнований, зрелищностью и многообразием технических действий

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя" (ФРБ) (ранее "Национальная федерация рукопашного боя"), зарегистрированная Министерством Юстиции России 18 августа 2000 года под номером 3933. Свидетельство о государственной аккредитации №28-08/15. В настоящее время ФРБ объединяет региональные отделения в 65 субъектах Российской Федерации.

Основными направлениями деятельности Федерации являются:

- развитие рукопашного боя, как отечественного вида спорта;
- утверждение здорового образа жизни, привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
- патриотическое воспитание российских граждан, воспитание готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;

Рукопашный бой включен в Единую спортивную классификацию, как самостоятельный вид спорта с 1985 года. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, первенства России среди юниоров и юношей; международный и всероссийские турниры, ведомственные чемпионаты.

Программа рукопашный бой. Подготовка в физкультурно-спортивном клубе предполагает систематический и последовательный курс, направленный на гармоничное развитие занимающихся: физическое и нравственное совершенствование.

Данная программа позволяет привлечь широкие массы детей, подростков и молодежи к занятиям рукопашным боем. Особенностью данной программы является то, что особое внимание в ней уделяется воспитательной работе. Частью программы является раздел «Воспитательная работа», направленный не только на развитие личности занимающихся, но и мероприятия, направленные на патриотическое и интернациональное воспитание, что особенно актуально в наше время.

Данная программа по рукопашному бою, как наиболее популярного вида единоборств среди молодежи и юношества, позволяет решать проблему физической и психологической службы в армии.

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

- Формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма, основанной на физическом оздоровлении и нравственном совершенствовании занимающихся рукопашным боем. Всестороннее и качественное развитие и совершенствование подра-

тающего поколения, воспитание патриотов России, подготовка к службе в ВС РФ.

Задачи:

- Обучающие:

- Обучить базовым техникам рукопашного боя.
- Обучить правилам ведения поединков.

Правила утверждены приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 251 от 31 марта 2010 года «Об утверждении правил вида спорта рукопашный бой».

- Обучить начальным элементам спарринговой подготовки.
- Обучить правомерности применения навыков бойца в повседневной жизни.

- Развивающие:

- Развитие физических качеств: гибкости, координации, быстроты, ловкости, силы.
- Развитие технико-тактического мастерства спортсменов, навыков ведения спортивного поединка.

- Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание патриотизма.
- Интернациональное воспитание.
- Профессиональная ориентация.

- Управленческие:

Популяризация вида спорта рукопашный бой, привлечение детей и молодежи к систематическим занятиям спортом.

1.3. Организация учебного процесса

Учебная программа рукопашный бой. Подготовка в физкультурно-спортивном объединении рассчитана на 6 лет обучения.

Рекомендуется формировать группы с учетом возраста занимающихся: 5 – 12 лет, 14 – 18 лет.

Количество академических часов в год – 144 часа для первого года обучения и 216 часов для 2 – 6 годов обучения.

Количество занимающихся в группе - 15 человек.

Занятия групповые. Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа для первого года обучения и 3 раза в неделю по 2 академических часа для 2-10 годов обучения.

В период летних каникул рекомендуется организовывать спортивную смену в оздоровительном лагере.

1.4. Результативность программы

В образовательных учреждениях занимающиеся, как правило, имеют неодинаковую степень физической и специальной подготовки, различный возраст, стаж занятий. Поэтому в программу в качестве контрольно-переводных нормативов включены требования аттестации на ученические разряды по рукопашному бою (пояса), позволяющие дифференцированно подходить к процессу обучения, что особенно актуально в группах с разным уровнем подготовки занимающихся. Аттестационные тесты соответствуют требованиям и рекомендациям Российской Федерации рукопашного боя. В программу аттестации включены тесты и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, составленные на основе критериев государственного образовательного стандарта и скорректированные с учетом результатов, показанных спортсменами, занимающихся рукопашным боем.

Результативность определяется выполнением требований программы аттестации на ученические разряды по рукопашному бою (пояса), участие в соревновательных поединках, достижение побед в соревнованиях, а также выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке:

Рукопашный бой (юноши)

№ п/ п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
		НП-1 (8-9 лет)			НП-2 (10-11 лет)			УТ-1 (11-12 лет)			УТ-2 (12-13 лет)		
		оценки			оценки			оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	11,1	11,2	11,3	10,6	10,7	10,8	10,2	10,3	10,4	10	10,1	10,2
2	Бег 10x10	31	35	36	30	34	36	29	33	35	28	32	34
3	Отжимание за 1 мин	36	30	25	40	35	28	45	40	30	48	43	34
4	Подтягивание	4	3	2	5	4	3	10	8	6	11	9	6
5	Комплексно спорт. упражнения 30x30	38	35	32	41	38	36	44	41	39	48	45	43
6	Пресс за 1 мин.	7	6	5	8	7	6	10	9	8	15	14	13
7	Приседание	20	19	18	25	24	23	30	29	28	33	32	31
№ п/ п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
		УТ-3 (13-14 лет)			УТ-4 (14-15 лет)			УТ-5 (16-17 лет)			СС-1 (17-18 лет)		
		оценки			оценки			оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	9,6	9,7	9,8	9,5	9,6	9,7	9,4	9,5	9,6	9,3	9,4	9,5
2	Бег 10x10	27	31	33	26	30	32	25	29	31	24	28	30
3	Отжимание за 1 мин	50	45	38	53	48	41	55	48	42	60	52	48
4	Подтягивание	12	10	7	14	11	8	14	12	9	16	11	10
5	Комплексно спорт. упражнения 30x30	50	48	45	53	50	48	56	53	51	59	56	54
6	Пресс за 1 мин.	20	19	18	22	21	20	25	24	23	30	29	28
7	Приседание	36	35	34	39	38	37	42	41	40	46	45	44

Рукопашный бой (девушки)

№ п/ п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
		НП-1 (8-9 лет)			НП-2 (10-11 лет)			УТ-1 (11-12 лет)			УТ-2 (12-13 лет)		
		оценки			оценки			оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	14,0	14,2	14,3	13,0	13,2	13,3	12,0	12,3	12,4	11,0	11,5	11,7
2	Бег 10x10	37	38	39	36	37	38	35	36	37	28	32	34
3	Отжимание за 1 мин	10	9	8	13	12	11	15	14	13	18	17	16
4	Подтягивание	-	-	-	-	-	-	3	2	1	4	3	2
5	Комплексно спорт. упражнения 30x30	15	14	13	18	17	16	20	19	18	23	22	21
6	Пресс за 1 мин.	7	6	5	8	7	6	10	9	8	15	14	13
7	Приседание	10	9	8	13	12	11	15	14	13	20	19	18
№ п/ п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
		УТ-3 (13-14 лет)			УТ-4 (14-15 лет)			УТ-5 (16-17 лет)			СС-1 (17-18 лет)		
		оценки			оценки			оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	10,5	10,7	10,8	10,3	10,5	10,7	10,0	10,3	10,5	9,3	9,4	9,5
2	Бег 10x10	27	28	29	26	27	28	25	26	27	24	28	30
3	Отжимание за 1 мин	5	4	3	10	9	8	15	14	13	60	52	48
4	Подтягивание	5	4	3	6	5	4	8	7	6	16	11	10
5	Комплексно спорт. упражнения 30x30	25	23	21	29	26	24	31	29	28	59	56	54
6	Пресс за 1 мин.	20	19	18	24	22	20	28	26	24	30	29	28
7	Приседание	23	20	19	28	26	24	33	30	29	37	35	33

1.5. Условия реализации программы

Для обеспечения успешной работы спортивной секции рукопашного боя необходим следующий инвентарь и оборудование:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой, боксёрскими мешками и тренажерами;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- комплекты защитной экипировки, рекомендованной Российской Федерацией рукопашного боя (на этапе подготовки к учебным поединкам желательно иметь каждому спортсмену);
- лапы большие (минимум - 1 на пару спортсменов);
- лапы боксерские (минимум - комплект на пару спортсменов).
- специальное эластичное покрытие зоны поединка (рекомендованное Российской Федерацией рукопашного боя)
- группа должна быть обеспечена спортивной формой (кимоно) установленного образца для занятий рукопашным боем;
- кабинет, оборудованный видеоаппаратурой.

1.6. Формы подведения итогов

- выполнение требований программы аттестации на ученические разряды по рукопашному бою (пояса);
- участие в соревновательных поединках с медико-биологическим контролем;
- достижение побед в соревнованиях;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

II.

**Учебно-тематический план
год обучения 1**

	Темы занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия	5	1		1		1		1		1
2	Общая физическая подготовка	67	7	7	7	8	8	8	7	7	8
3	Специальная физическая подготовка	34	3	4	4	4	4	4	4	5	2
4	Технико-тактическая подготовка	34	3	5	4	4	3	4	4	4	3
5	Зачетные занятия, сдача нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ИТОГО часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

год обучения 2

	Темы занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия	5	1		1		1		1		1
2	Общая физическая подготовка	127	15	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	40	3	5	5	5	4	5	4	5	4
4	Технико-тактическая подготовка	40	3	5	4	5	5	5	5	5	3
5	Зачетные занятия, сдача нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ИТОГО часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

год обучения 3

	Темы занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия	5	1		1		1		1		1
2	Общая физическая подготовка	122	14	13	14	14	13	14	13	14	13
3	Специальная физическая подготовка	43	4	6	5	5	5	5	5	5	5
4	Технико-тактическая подготовка	42	3	5	4	5	5	5	5	5	3
5	Зачетные занятия, сдача нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ИТОГО часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

год обучения 4

	Темы занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия	5	1		1		1		1		1
2	Общая физическая подготовка	117	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Специальная физическая подготовка	45	4	5	5	6	5	5	5	6	4
4	Технико-тактическая подготовка	45	4	6	5	5	5	6	5	5	4
5	Зачетные занятия, сдача нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ИТОГО часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

год обучения 5

	Темы занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия	5	1		1		1		1		1
2	Общая физическая подготовка	112	12	13	12	13	12	13	12	13	12
3	Специальная физическая подготовка	47	4	5	5	5	6	5	6	6	5
4	Технико-тактическая подготовка	48	5	6	6	6	5	6	5	5	4
5	Зачетные занятия, сдача нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ИТОГО часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

год обучения 6

	Темы занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия	5	1		1		1		1		1
2	Общая физическая подготовка	107	12	12	12	12	11	12	12	12	12
3	Специальная физическая подготовка	50	4	6	5	6	6	6	6	6	5
4	Технико-тактическая подготовка	50	5	6	6	6	6	6	5	6	4
5	Зачетные занятия, сдача нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ИТОГО часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Учебный план на 36 календарных недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах).

Содержание	Количество часов			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Теоретическая подготовка	5	5	5	5
Общая физическая подготовка	67	127	122	117
Специальная физическая подготовка	34	40	43	45
Технико-тактическая подготовка	34	40	42	45
Зачетные занятия, сдача нормативов	4	4	4	4
Соревнования	Согласно календарному плану			
Медико-биологический контроль	Углубленное медицинское обследование 2 раза в год, а также перед соревнованиями			
ВСЕГО:	144	216	216	216
Недельная нагрузка (час)	4	6	6	6

Содержание	Количество часов	
	5 год	6 год
Теоретическая подготовка	5	5
Общая физическая подготовка	112	107
Специальная физическая подготовка	47	50
Технико-тактическая подготовка	48	50
Зачетные занятия, сдача нормативов	4	4
Соревнования	Согласно календарному плану	
Медико-биологический контроль	Углубленное медицинское обследование 2 раза в год, а также перед соревнованиями	
ВСЕГО:	216	216
Недельная нагрузка (час)	6	6

III. Содержание учебно-тематического плана

3.1. Теоретическая подготовка

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

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

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их

подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

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

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

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания

органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.

Основные сведения о технике РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития РБ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения

разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

3.2. Первый год обучения

3.2.1. Общая физическая подготовка

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, занимающимся рукопашным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические занятия.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке.

Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м .

Бег с изменением скорости и направления движения.

Бег с низкого и высокого старта (15-20м).

Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики.

Опорные прыжки через козла.

Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

3.3. 2 – 6 года обучения

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП.

Дозировка нагрузки.

3.3.1. Общая физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.

Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы.

Бег на короткие дистанции.

Прыжки в длину, высоту, тройной.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени.

Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

3.3.2. Специальная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для преимущественного развития быстроты.

Рывки по сигналу.

Ловля брошенного предмета.

Уворачивание от брошенного теннисного мяча.

Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.)

Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени, упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы.

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Приседания на одной ноге – «пистолет».

Выпрыгивание из приседа.

Упражнения с сопротивлением партнера.

Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости.

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости.

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.

Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.

В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары.

Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый.

Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.

Анализ техники нападения и обороны.

Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны.

Тактически обоснованное чередование действий в бою.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя.

Атака на подготовку противника (упреждение).

Контратаки с позиции в верхний и средний уровни.

Прямая атака в голову.

Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах,

в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

Бросок через бедро.

Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук.

Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара,

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

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

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

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

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают 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. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

61. Зацеп снаружи садясь.
62. Подхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклонясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.

57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.
 На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. На-

пример, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.

26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

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

Удары руками снизу

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

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

81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
 11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
 12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
 13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
 14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
 15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

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

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

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

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

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

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

IV. Воспитательная работа

Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом общеизвестно: формирование у занимающихся круга общения, чуждого вредным привычкам, исповедующего здоровый образ жизни, имеющего определенные моральные запреты. Дисциплина и самодисциплина, уверенность в своих силах, уважительное отношение к товарищам, почтение к старшим отличает спортсменов, занимающихся единоборствами.

Педагог должен помнить, что рукопашный бой – это не «тайное восточное боевое искусство». Требования этикета единоборства ни в коем случае не следует отождествлять с религиозной философией эзотерических школ.

Главной задачей педагога является воспитание здорового не только телом, но и душой, и разумом, любящего Отечество достойного гражданина нашего многонационального государства – Российской Федерации. В наше время, в эпоху межнациональных конфликтов, которые принимают все более массовый характер, необходимо огромное внимание уделять интернациональному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Воспитательную работу в клубе следует вести как во время занятий, так и во внеурочное время. Внеурочные мероприятия позволяют сплотить коллектив и одновременно помогают решать поставленные задачи, направленные на воспитание детей и подростков в духе патриотизма и уважения к другим нациям.

Воспитательные задачи	Воспитательные мероприятия
<ul style="list-style-type: none">- Воспитание потребности в здоровом образе жизни - Воспитание патриотизма - Интернациональное воспитание - Профессиональная ориентация	<ul style="list-style-type: none">- организация и проведение различных праздников, фестивалей, соревнований, товарищеских встреч;- участие в открытых мероприятиях патриотических и скаутских организаций;- организация «Дней здоровья», туристических походов, познавательных поездок, экскурсий;- посещение культурных учреждений;- установление дружественных связей со спортивными организациями других государств, обмен делегациями;- выпуск стенных тематических газет, оформление стендов;- встречи с ветеранами спорта, ветеранами боевых действий, военнослужащими;- родительские собрания и индивидуальные беседы с родителями учащихся;- тематические беседы;- мониторинг, анкетирование воспитанников и их родителей.

V. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности рукопашников. Нагрузка повышается на каждом уроке и по ходу всех занятий.

В начале занятия необходимо использовать различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). В разминке используются общие развивающие и специальные упражнения на растяжку, и развитие гибкости (на полу и у гимнастической стенки). Разминка, как правило, начинается бегом, во время которого выполняются общеразвивающие упражнения, направленные на разогрев различных групп мышц. Возможно, а иногда и желательно включать в разминку игровые упражнения.

В основной части занятия проводится изучение и повторение техники рукопашного боя, отработка приемов и их связок при работе с партнером.

Физическая подготовка включается в тренировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился на окончание основной части занятия.

Различные спортивные игры («выбивалы», «перестрелка», футбол, регби, гандбол, баскетбол и т.п.) позволяют в ненавязчивой форме развивать необходимые физические качества: силу, координацию, быстроту, выносливость, ловкость и т.д.

Упражнения на развитие скоростных качеств, наоборот следует проводить в начале тренировки.

Для большей эффективности представляется целесообразным организовать тренировочный процесс по принципу триатлона, то есть чередуются три типа упражнений: 1 - для мышц рук, 2 - для мышц ног, 3 - для мышц ног и рук вместе; или 1 - для мышц рук, 2 - для мышц брюшного пресса, 3 - для мышц ног.

Для развития двигательных-координационных качеств и выносливости используются разнообразные прыжки через скакалку: на месте, с продвижением вперед, на одной ноге, со сменой ног, с высоким подниманием коленей, с различной скоростью выполнения прыжков.

На этапе подготовки спортсменов к учебным поединкам проводятся упражнения со снарядами (лапами и т.п.). Эти упражнения обычно применяются в конце основной части урока. Упражнения со снарядами используются:

- для изучения и закрепления техники;
- для овладения тактикой ведения поединка;
- для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
- для формирования координации движений;
- для овладения чувством дистанции и времени;
- для выработки умения правильно распределять мышечное усилие.

В заключении занятия применяются упражнения приводящие организм в относительно спокойное состояние. Для этого применяются упражнения на расслабление, массаж и самомассаж, упражнения на набивку мышц и упражнения на растяжку.

Таким образом, занятие делится на следующие отрезки:

- вводную часть (5 мин);
- подготовительную часть (15 - 20 мин);
- основную часть (50-60 мин);
- заключительную часть (10 - 5 мин).

В дни, свободные от тренировок, желательно проводить оздоровительные мероприятия на свежем воздухе: однодневные походы, «дни здоровья». Такие мероприятия способствуют созданию здорового микроклимата в спортивном коллективе, вовлечению родителей в образовательный процесс.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

5.1. Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения приемам единоборства

Наиболее распространенной формой практических занятий в рукопашном бою является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающиеся изучают технику и тактику поединка, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала, закрепление ранее изученного, но и повышение общей и специальной физической подготовки. Во время образовательного процесса уделяется внимание воспитанию гражданина, будущего защитника Родины.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований для начинающих рукопашников. Проведение таких соревнований дает возможность приобретения и совершенствования не только соревновательных, но и судейских навыков.

По количественному составу все занятия можно подразделить на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые.

Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами высшей квалификации по их личным планам, а групповые и индивидуально-групповые - с новичками и спортсменами массовых разрядов. Индивидуальные занятия рукопашники могут проводить и самостоятельно по утвержденному тренером плану. В секции с занимающимися, имеющими различный уровень подготовки, целесообразно задания распределять дифференцировано по мини-группам, а также использовать более опытных учеников как помощников-инструкторов (например при изучении формальных упражнений и проведении разминки), что позволяет параллельно с обучением решать задачу получения инструкторской практики.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых этапах обучения главным является ознакомление с приемами рукопашного боя, в дальнейшем – их отработка, тренировка. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Во время занятий занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения. Для показа тренер должен принять удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием, необходимо объяснить занимающимся, на каких моментах они должны сосредоточиться. Вначале тренеру следует обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки. Располагать материал уроков нужно согласно из-

вестному правилу - от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся.

Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизации мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После демонстрации следует приступить к изучению отдельных элементов и добиться правильного их выполнения в ходе проведения приема. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 10-20 повторений с тем, чтобы закрепить приобретенный навык.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в основе использования словесных методов лежит то обстоятельство, что с помощью слова можно побуждать или поощрять занимающихся к совершению определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема. Имеется множество словесных методов: указание или реплика по ходу проведения приема, команда и т. д.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратить внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Изучение приема начать с его выполнения без противодействия партнера и без передвижения по площадке.
8. Выполнять прием из заданной стойки по фазам, затем слитно.
9. Выполнять прием из заданной стойки в движении, в комбинации с шагами, подскоками и т.п.
10. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема с партнером (отработка удара по лапам, или выполнение технического действия с противодействием партнера в защитной экипировке).

Общая физическая подготовка

За основу предложенных критериев оценки физической подготовленности были взяты критерии государственного образовательного стандарта и скорректированы на основе результатов, полученных во время исследования уровня физической подготовленности рукопашников.

VI. Список используемой литературы

1. Правила соревнований. Российская федерация рукопашного боя. Правила утверждены приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 251 от 31 марта 2010 года «Об утверждении правил вида спорта рукопашный бой».
2. Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рукопашный бой. Москва 2004. Изд. Советский спорт.
3. Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. – Харьков: "КІСК", 1997.
4. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
5. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
6. Лагойда Л. Д. Планирование учебно–тренировочного процесса с учетом критических периодов развития двигательных качеств девушек // Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи: Сб. материалов Всерос. Научно-методической конференции. – Тюмень, 2003.
7. Лобачев В. С. Физические упражнения: Учебно-методическое пособие, Самара: Самарский государственный аэрокосмический университет, 2003.
8. Рожкова О. В. Использование теории адаптации в планировании тренировочного процесса // Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи: Сб. материалов Всерос. Научно-методической конференции. – Тюмень, 2003.
9. Танюшкин А. И., Фомин В. П. Обучение свободному бою. // Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 3-5 / - Федерация кекусинкай СССР.
10. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеских спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием).- М: Советский спорт, 2008.
11. В. А. Стрельников. Техническая подготовка боксёра.- г. Улан-Удэ. 1992.- 47 с. Основы техники бокса. Щитов В.К.
12. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : учебное пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. – М. : ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2010.
14. Зайчиков, И.В. Прикладной рукопашный бой. Версия Колотова- Зайчикова / И.В. Зайчиков. – М. : АНО «Институт профессионального тренинга», 2009.
15. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС, 1959, 128 с
16. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. -М.: ФиС, 1969.
17. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Бурцев Г. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994, 208 с.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по рукопашному бою допускаются люди, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми для оказания первой помощи перевязочными материалами и медикаментами.
3. При появлении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о возгорании в пожарную часть.
4. При получении занимающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся родителям и администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности во время занятий рукопашным боем

1. Подготовить место для занятий (убрать посторонние предметы, протереть пыль).
2. К занятиям следует приступать только в спортивной форме и специальной спортивной обуви или босиком.
3. Надеть защитное оборудование, постоянно следить за правильным его прилеганием.
4. При плохом самочувствии, или при появлении боли сообщить об этом тренеру.
5. Не приступать к занятиям без предварительной разминки.
6. Не выполнять упражнения без инструктора или его помощника.
7. В упражнениях строго следовать указаниям тренера.
8. Запрещается выполнять какие-либо приемы, без разрешения тренера.
9. Соблюдать достаточные интервалы, во избежании столкновений.
10. По окончании занятий убрать спортивный инвентарь на место хранения, снять с себя спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Комплект спортивной одежды, рекомендованной ОФРБ

1. Кимоно для рукопашного боя.



2. Перчатки для рукопашного боя, весом 10 унций.



3. Боксёрские бинты на руки.



4. Шлем.



5. Капа.



6. Защита на голень и подъем стопы.



7. Защита паховой области.



8. Спортивная обувь.

