**Общие положения.**

1.Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по рукопашному бою с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985 (далее – ФССП).

2. Программа разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказами Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года и № 325 от 17 мая 2023 года);

-Методическими рекомендациями по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

(утв. Минспортом России 09.08.2023, Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2023, Рособрнадзором 09.08.2023);

-Приказом Министерства спорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-Методическими рекомендациями "Организация и проведение аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", разработанными ФГБУ "Федеральный центр организации методического обеспечения физического воспитания", рекомендованными к реализации в образовательных

организациях 22.06.2023;

-Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

3. Целью Программы является оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; формирование здорового образа жизни через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**II. Характеристика Программы.**

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Сроки реализации**  **этапов спортивной подготовки (лет)**  | **Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)**  | **Наполняемость (человек)**  |
| **Этап начальной подготовки**  | 3  | 10  | 12  |
| **Учебно-тренировочный этап** **(этап спортивной специализации)**  | 5  | 12  | 10  |

1. Объем Программы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив**  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  |
| до года  | свыше года  | до двух лет  | свыше трех лет  |
| **Количество часов в неделю** |  4,5 | 6  | 8-10  | 12-16  |
| **Общее количество часов в год**  | 243  | 312  | 416-520  | 624-832  |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
1. Годовой учебно-тренировочный план *(Приложение № 1).*

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебнотренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Порядка приема, перевода и отчисления обучающихся из учреждения.

 5. Календарный план воспитательной работы *(Приложение № 2).*

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

-государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

* нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения;
* спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов.

6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

* медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
* углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
* наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебных тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением юными воспитанниками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебных тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебным тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору и врачами ГБУЗ РК «Удорская ЦРБ».

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
* Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

* рациональное питание
* витаминизация
* физиотерапия
* русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления:

* психорегулирующие тренировки,
* разнообразный досуг,
* комфортабельные условия быта;
* создание положительного эмоционального фона во время отдыха, • цветовые и музыкальные воздействия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма занимающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале

надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

**III. Система контроля.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;

 -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки,

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

 -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

-тестирование обучающихся по видам подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая и др.

В содержание текущего контроля успеваемости включаются:

-учет посещаемости занятий;

-учет пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок;

-выполнение учебно-тренировочных требований и норм;

-данные об оценках знаний, умений и навыков;

-сведения о состоянии здоровья обучающихся;

-личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения;

-участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня;

-участие в выездных соревнованиях;

-вхождение в состав сборных команд муниципального /республиканского уровней. *Промежуточная аттестация обучающихся.*

Промежуточная аттестация проводится для оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также оценки результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и уровня их спортивной квалификации не реже одного раза в год в конце учебного года (этапа) обучения.

Для проведения промежуточной аттестации создается аттестационная комиссия. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся.

***Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.***

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения (НП-1)  | Норматив свыше года обучения (НП-2,3)  |
|  |  | юноши  | девушки  | юноши  | девушки  |
|  1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  |  не менее  | не менее  |
| 10  | 5  | 13  | 7  |
| 1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  | не менее  |
| 130  | 125  | 140  | 130  |
| 1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи)  |  см  | не более  | не более  |
| +2  | +3  | +4  | +5  |
| 1.4. Бег на 30 м  | с  | не более  | не более  |
|  6,2 6,4  |  6,0 6,2  |
| 1.5. Челночный бег 3 х 10 м  | с  | не более  | не более  |
| 9,6  | 9,9  | 9,3  | 9,5  |
|  2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, фиксация положения  |  с  | не менее  | не менее  |
| 12,0  | 10,0  | 14,0  | 12,0  |
| 2.2. Непрерывный бег в свободном темпе. Свободный стиль 3 км  | мин, с  | не менее  | не менее  |
| 10  | 8  | 11  | 9  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»

ТЭ-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |  |
| 1.1. Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,5  | 5,8  |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 18  | 9  |
| 1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 4  | -  |
| 1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи  | см  | не менее  |
| +5  | +6  |
| 1.5. Челночный бег 3х10 м  | с  | не более  |
| 8,7  | 9,1  |
| 1.6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 160  | 145  |
|  2. Нормативы специальной физической подготовки |   |
| 2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола  |  количество раз  | не менее  |
|  15  |  13  |
| 2.2. Непрерывный бег в свободном темпе.  | мин, с  | не менее  |
| Свободный стиль 3 км  |  | 12  | 10  |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
|  3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | спортивные разряды  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»  |

ТЭ-2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,5  | 5,8  |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 22  | 10  |
| 1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 5  | -  |
| 1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи  | см  | не менее  |
| +7  | +8  |
| 1.5. Челночный бег 3х10 м  | с  | не более  |
| 8,7  | 9,1  |
| 1.6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 170  | 150  |
|  2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола  |  количество раз  | не менее  |
|  16  |  13  |
| 2.2. Непрерывный бег в свободном темпе. Свободный стиль 3 км  | мин, с  | не менее  |
| 12  | 10  |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
|  3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | спортивные разряды  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»  |

ТЭ-3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |  |
| 1.1. Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,4  | 5,8  |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
|  27 12  |
| 1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 7  | -  |
| 1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи  | см  | не менее  |
| +9  | +10  |
| 1.5. Челночный бег 3х10 м  | с  | не более  |
| 8,7  | 9,1  |
| 1.6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 160  | 145  |
|  2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола  |  количество раз  | не менее  |
|  15  |  13  |
| 2.2. Непрерывный бег в свободном темпе. Свободный стиль 3 км  | мин, с  | не менее  |
| 12  | 10  |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
|  3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | спортивные разряды  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»  |

ТЭ-4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,4  | 5,7  |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 33  | 13  |
| 1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 9  | -  |
| 1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи  | см  | не менее  |
| +11  | +12  |
| 1.5. Челночный бег 3х10 м  | с  | не более  |
| 8,7  | 9,1  |
| 1.6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 190  | 160  |
|  2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола  |  количество раз  | не менее  |
|  18  |  14  |
| 2.2. Непрерывный бег в свободном темпе. Свободный стиль 3 км  | мин, с  | не менее  |
| 12  | 10  |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
|  3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | спортивные разряды  «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»  |

ТЭ-5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,3  | 5,7  |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 40  | 14  |
| 1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 10  | -  |
| 1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи  | см  | не менее  |
| +11  | +12  |
| 1.5. Челночный бег 3х10 м  | с  | не более  |
| 8,7  | 9,1  |
| 1.6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 200  | 165  |
|  2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола  |  количество раз  | не менее  |
|  19  |  15  |
| 2.2. Непрерывный бег в свободном темпе. Свободный стиль 3 км  | мин, с  | не менее  |
| 12  | 10  |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
|  3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | спортивные разряды  «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»  |

*Рекомендации по выполнению нормативов для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:*

Бег 30 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Непрерывный бег в свободном темпе (свободный стиль 3 км.). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняются таким образом: примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз.

Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией (высокий старт), так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из сходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола. Выполняется на гимнастическом коврике.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Результаты тестирования заносятся в протокол, который хранится в папке согласно номенклатуре дел.

При принятии нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

**IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»**

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

**Этап начальной подготовки**. На этом этапе осуществляется физкультурнооздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Задачи на этом этапе:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «рукопашный бой».

Именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде и данный этап-подготовительный период в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специальноподготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для рукопашного боя.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, углубленная тренировка.

Задачи данного этапа:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой; -формирование спортивной мотивации; -укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

*Общеразвивающие упражнения.*

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

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

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

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движение туловищем.

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

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора, присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

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

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок- полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика.

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Передвижения:

-поворот на месте на пятках на 180°;

-поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;

-шаг, поворот;

-шаг, поворот, поворот на месте на 180°;

-выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

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

Имитационные упражнения с набивным мячом:

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

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

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

-для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью): а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу;

-для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны); -для совершенствования броска прогибом: а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

б) бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на

расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

-вставание на мост и уходы с моста забеганием;

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

-переворот с моста в стойку на голове и руках;

-переход с моста на грудь и живот (перекатом); -вставание с моста в стойку с помощью рук; -то же без помощи рук.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах. Отработка техники с партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники.

Упражнения для развития силы. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду и др. Выполнение сложных специальных упражнений упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

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

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

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

-касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

-выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

-перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

-обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

-отступать можно (нельзя);

-руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

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

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

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

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

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.

Варианты игр 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  |

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.

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.

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

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тиснениях 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 тренерупреподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Несколько правил, по которым проводятся данные упражнения.

Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты); соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.; количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7; в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для тиснений в заданиях типа «кто кого»: -одной, двумя руками извне; -«крест»;

-«петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

-спина к спине, оба соперника на коленях;

-один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;

-оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

-оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренерапреподавателя. 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 спортивной подготовки. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников.

Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.).

Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

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

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

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ.

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

первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных

ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником; второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары,

броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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 урока.

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 урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике на этапах 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)

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки и отворота.

Зацеп снаружи.

Бедро.

Подхват.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Боковая подсечка.

Задняя подсечка.

Зацеп изнутри.

Подхват с захватом ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

Выведение из равновесия.

Бросок захватом ноги изнутри.

«Мельница».

Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

Зацеп стопой.

Обхват с захватом ноги.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.

Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.

Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Бросок захватом руки на плечо.

Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.

Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.

Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.

Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.

Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.

Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком Боковое бедро.

Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

Защита от задней подножки увеличением дистанции.

Подсечка изнутри.

Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.

Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.

Бросок обратным захватом пятки изнутри.

Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.

Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

«Мельница» с захватом рук.

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.

Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.

Задняя подножка при захвате противником пояса.

Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком. Зацеп снаружи садясь.

Отхват.

Защита от броска через голову: присесть, выводя таз вперед.

Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).

Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.

Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.

Защита от подхвата - отталкивать атакующего.

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

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

Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

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

Защита от броска через спину наклоняясь.

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

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.

Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.

Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

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

Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.

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

Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком, Бросок захватом голени снаружи.

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

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

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

«Мельница» с захватом отворота.

Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

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

Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком. В положении лежа (борьба лежа) Удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Удержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Удержание со стороны ног с захватом рук.

Уход от удержания сбоку - через мост.

Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

Удержание со стороны головы с захватом туловища.

Удержание поперек.

В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).

Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

Удержание сбоку - лежа.

Рычаг колена.

Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.

Удержание верхом с захватом головы.

Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).

Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

Удержание сбоку с захватом туловища.

Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).

Удержание со стороны головы с захватом рук.

Переворачивание захватом рук сбоку.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.

Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.

Удержание со стороны головы без захвата рук.

Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.

Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.

Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.

Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.

Узел плеча захватом предплечья под плечо.

Рычаг колена захватом ноги руками.

Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).

Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.

Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.

Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.

Удержание сбоку после броска задней подножкой.

Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.

Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.

Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху. от узла ноги - выпрямлением ноги.

Удержание со стороны головы после задней подножки.

Уход от удержания сбоку - выседом.

Рычаг колена после удержания со стороны ног.

Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.

Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.

Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.

Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.

Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.

Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.

Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.

Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

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

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

Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

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

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

Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

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

Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.

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

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

Узел ноги ногой.

Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.

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

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

Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.

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

Удержание поперек после бокового переворота.

Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

Узел ногой.

Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

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

Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.

Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.

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

Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.

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

Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.

Узел ноги руками после удержания поперек.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

Удержание сбоку с захватом своего бедра.

Уход от удержания верхом через мост.

Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).

Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.

Узел ноги руками после удержания поперек.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Боковые удары руками и ногами

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

Бросок стоящего на коленях, выведение из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.

Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.

Защита от узла поперек - выпрямлением руки.

Рычаг колена - кувырком из стойки.

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

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

Одиночные прямые удары руками и ногами.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

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.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

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

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

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Боковые удары руками и ногами

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу

Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

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

Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

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

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

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

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

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

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

Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову. Удары ногами с разворотом.

Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных сочетаний руками и ногами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

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

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками:

боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

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

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

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

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

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

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.

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.

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.

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.

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

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

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

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

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

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

Серии повторных ударов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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:

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

Защиты от ударов рукой правой и левой в туловище:

-подставка левого (правого) локтя;

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

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

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

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

Защиты от ударов правой и левой рукой в голову:

-отклонение туловища назад;

-подставка правой (левой) ладони;

-остановка наложением левой (правой) ладони на двухглавую мышцу бьющей руки.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты). Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

комбинированная защита; приседание; остановка; отклонение назад.

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову: комбинированная защита; приседание; отклонение назад.

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 правой в голову; боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Зашита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу в туловище; Активные защиты от боковых ударов в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход в поединке от ударной фазы к бросковой технике

К изучению техники периода от ударной фазы к броской технике 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:

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

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

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

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:

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.

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 ш захват за костюм или части тела - бросок:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 Загиб руки за спину при подходе спереди.

Загиб руки за спину при подходе сзади.

Рычаг руки наружу.

Рычаг руки внутрь.

Узел руки наверху.

Рычаг руки через предплечье.

Удушение плечом и предплечьем.

Двойной удушающий захват.

Конвоирование при помощи загиба руки за спину.

Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.

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

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

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

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

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

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу – загиб руки за спину.

Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.

Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка -добивающий удар.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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.

Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака:

захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

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

Основные упражнения (поединки) на использование усилий партнера:

-проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;

-выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);

-поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;

-поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;

-поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки па выносливость:

-поединки длительностью 8-12 мин;

-поединки со сменой партнера каждую минуту.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке:

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

Комбинации ударов руками и ногами.

Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

Зацеп снаружи с падением.

Подхват изнутри.

Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.

Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.

Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).

Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.

Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.

Защита от отхвата - отставить ногу.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.

Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.

Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.

Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.

Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.

Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском боковым переворотом.

Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения выведения из равновесия рывком.

Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком:

Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.

Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.

Подсед голенью (конек).

Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.

Бросок захватом голени изнутри.

Бросок раздельным захватом ног.

Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.

Бросок прогибом, подготовленный выведением.

Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.

Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.

Зацеп изнутри одноименной ногой.

Подхват отшагиванием.

Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.

Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.

Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.

Защита от броска захватом ног-зацеп изнутри ноги атакующего.

Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).

Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.

Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.

Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.

Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.

Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.

Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».

Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.

Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.

Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.

Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.

Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.

Передняя подсечка, подготовленная заведением.

Подхват изнутри против захвата ног.

Подхват изнутри против захвата ног.

Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.

Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.

Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».

Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.

Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.

Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.

Бросок захватом руки и упором в колено.

Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».

Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.

Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.

Подхват с захватом руки под плечо с падением.

Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.

Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.

Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.

Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.

Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.

Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.

Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.

Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.

Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.

Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.

Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.

Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.

Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.

Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

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.

Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.

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

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

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

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 Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.

Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.

Удержание поперек с захватом шеи.

Уход от удержания сбоку - отжимая голову.

Удержание поперек после броска задней подножкой.

Бросок через голову (лежащий - стоящего).

Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.

Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).

Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.

Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.

Переворачивание «ключом» с переходом.

Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.

Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.

Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.

Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.

Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.

Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.

В партере - бросок через бедро - проводит верхний.

Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.

Обратное удержание поперек.

Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.

Защита от рычага колена - развернуть ногу.

Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.

Переворачивание захватом рук спереди.

Удержание со стороны ног после броска захватом ног.

Удержание верхом после задней подножки.

Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед -в сторону мостом.

Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.

Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.

Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.

Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.

Узел ноги ногами.

Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.

Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.

Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.

Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.

Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.

Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.

Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.

Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.

Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.

Узел поперек после удержания верхом.

Рычаг колена после броска «ножницами».

Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.

Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.

Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.

Удержание верхом без захвата рук.

Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.

Удержание поперек после передней подножки.

Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.

Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.

Удержание верхом после броска через бедро.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом. 57.Узел руки ногами после удержания со стороны ног.

Рычаг колена после броска обвивом.

Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.

Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.

Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).

Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.

Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи

Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.

Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.

Рычаг локтя через бедро.

Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.

Рычаг колена после броска захватом ног.

Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.

Удержание сбоку после передней подножки.

Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.

Удержание верхом после броска через голову.

Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.

Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.

Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи, Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.

Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).

Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (перенося свою ногу через захваченную ногу противника).

Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.

Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.

Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.

Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.

Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.

Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.

Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.

Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).

Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.

Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.

Защита от узла поперек - соединить руки.

Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.

Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.

Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.

Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.

Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.

Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена. Рекреационные упражнения Дыхательные упражнения:

и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх -

вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

и.п. то же с набивным мячом;

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

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

согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

-потряхивание; -встряхивание;

-похлопывание.

Упражнения на расслабление:

и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки

(поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

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

их, уронить руки вниз;

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

и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь

опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

**Этап НП-1**

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

Задачи:

-укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся;

-обучение технике рукопашного боя;

-повышение уровня физической подготовленности;

-отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашного боя. Методы:

-игровой;

-соревновательный;

-круговой;

-повторный; -равномерный; -контрольный.

Средства

-общеразвивающие упражнения;

-подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;

-самостраховка и элементы акробатики;

-скоростно-силовые упражнения;

-базовая школа техники рукопашного боя;

-прыжки и прыжковые упражнения;

-комплексы упражнений для индивидуальных тренировок. Формы:

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

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку.

-недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

-возрастные особенности физического развития;

-элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); -скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

-гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

-школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы техникотактических комплексов (ТТК);

-комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

*Особенности тренировочного процесса.*

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

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

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

(специализированные игровые методы представлены ниже).

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах спортивной подготовки.

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

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: контрольные упражнения проводятся в течение одного дня, упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

План распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «рукопашный бой».

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта. 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: футбол, регби. 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.  |
| СФП  | 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 х 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.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соревнования  | Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.  |
| Техническая  | Основы техники. Обучение различным составляющим арсенала  |
| подготовка                                   | техники рукопашного боя. Обучение технике падения. 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. Боевая стойка. Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). 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. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова,  |
|   | корпус). Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.  |
| Тактическая,  |  Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время  |
| теоретическая,  | практических занятий.  |
| психологическая  | Темы по теоретической подготовке.  |
| подготовка                     |  | 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях; 2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья; 1. История возникновения рукопашного боя и его развитие;
2. Гигиенические требования к занимающимся спортом; 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки  |
| Инструкторская судейская практика  | и  | Инструкторская и судейская практика не предусмотрена  |
| Медицинские,  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные  |
| медико-  | мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.  |
| биологические,  | Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних  |
| восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | месяцев учебно-тренировочного года.    |

**Этап НП-2 и НП-3**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом спортивной подготовки.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом тренировочный процесс проходит концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность занятий находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки третьего года увеличивается количество выступлений на соревнованиях. Причем выступать, занимающиеся могут принимать участие в соревнованиях по смежным видам спорта (армейский рукопашный бой, кикбоксинг, ММА, самбо и бокс).

План распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго года по виду спорта «рукопашный бой»

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта. 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, 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: футбол, регби. 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. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.  |
| СФП  | 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.  |
| Техническая подготовка  | Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя. Повторение и совершенствование основ техники. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. 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.  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка.
3. Общая характеристика спортивной подготовки.
4. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.
5. Спортивные соревнования.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Питание и его особенности у спортсменов.
8. Закаливание организма.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки |

|  |  |
| --- | --- |
| Инструкторская и судейская практика  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.  |

План распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки третьего года по виду спорта «рукопашный бой».

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта. 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, 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: футбол, регби. 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. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами. |
| СФП  | 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 15-17 мин. каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Техническая подготовка  | Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя. Повторение и совершенствование техники. Анализ техники нападения и обороны. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака. Боевая стойка. Вход и выход из атаки. Комбинации ударов руками и ногами. Уходы от атак с последующей контратакой. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков. На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них.  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физиологические особенности и физическая подготовка.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Основы тактики и тактическая подготовка.
7. Спортивные соревнования.
8. Профилактика заболеваемости в спорте

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.  |
| Инструкторская и судейская практика  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.  |

**Тренировочный этап -1. Тренировочный этап-2. Тренировочный этап- 3.**

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет. Основные задачи:

-совершенствование физической и функциональной подготовленности;

-развитие специальных физических качеств;

-овладение основами техники и ее совершенствование;

-освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; -приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

План распределения программного материала

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе первого года по виду спорта «рукопашный бой»

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.  |
| СФП  | Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание набивных мячей одной рукой и двумя  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | руками, толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.  |
| Соревнования  | Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно­ваний являются условия отбора: завоевание опреде­ленного места или выполнение контрольного нор­матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован­ные соревнования. Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.  |
| Техническая подготовка  | Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Учебные и соревновательные бои.  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях
2. Места занятий, оборудование и инвентарь
3. Врачебный контроль и самоконтроль
4. Профилактика спортивного травматизма
5. Спортивная тренировка
6. Физиологические основы спортивной тренировки
7. Спортсмены-рукопашники.
8. Единая всероссийская спортивная классификация.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.  |
| Инструкторская и судейская практика  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.  |

План распределения программного материала на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе второго года по виду спорта «рукопашный бой»

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно­ваний являются условия отбора: завоевание опреде­ленного места или выполнение контрольного нор­матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован­ные соревнования. Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.  |
| Техническая подготовка  | Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2- го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Общая характеристика спортивной подготовки.
2. Спорт.
3. Спортивная тренировка.
4. Самоконтроль.
5. Питание спортсмена.
6. Спортивные соревнования.
7. Общественная гигиена.
8. Единая всероссийская спортивная классификация.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.  |
| Инструкторская и судейская практика  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.  |

План распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе третьего года по виду спорта «рукопашный бой»

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.  |
| СФП  | Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.  |
| Техническая подготовка  | Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Техники исполнения ударов ногами, руками. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | дистанции. Техника исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2- го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Совершенствование техники в учебно-тренировочных боях.  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях
2. Физиологические основы спортивной тренировки
3. Спортивная тренировка
4. Планирование и контроль спортивной тренировки
5. Техника рукопашного боя
6. Оказание первой медицинской помощи
7. Единая всероссийская спортивная классификация.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость.  |
| Инструкторская и судейская практика  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных  |
|   | соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские,  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные  |
| медико-  | мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.  |
| биологические,  | Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних  |
| восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | месяцев учебно-тренировочного года.     |

**Тренировочный этап-4. Тренировочный этап-5.**

Основными задачами данного этапа являются:

-совершенствование физической и функциональной подготовленности;

 -совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение

соревновательного опыта;

-формирование морально-волевых качеств; -формирование теоретических знаний.

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

План распределения программного материала

на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе четвертого года по виду спорта «рукопашный бой».

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Использование ОФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.  |

|  |  |
| --- | --- |
| СФП  | Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Участие в учебных и соревновательных боях. Использование СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.  |
| Техническая подготовка  | Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта. Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Планирование и контроль спортивной подготовки.
4. Техника рукопашного боя.
5. Тактика рукопашного боя.
6. Федерации рукопашного боя в России.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.  |
| Инструкторская и судейская практика  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.  |

План распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе пятого года по виду спорта «рукопашный бой»

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП  | Комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Использование ОФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. На данном этапе ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.  |
| СФП  | Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Участие в учебных и соревновательных боях. Использование СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Увеличение мышечной массы: * упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не

нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю. * упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до

отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю. * прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа».

Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю. Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации) Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.  |
| Техническая подготовка  | Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к берцовой технике и наоборот. Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема. Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 х 1 мин, без отдыха). Срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа 2 и 3 номером: * 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
* 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием.
* выдергивание противника на встречу с последующей
 |

|  |  |
| --- | --- |
|   | встречной атакой или контратакой. * работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: в группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе: клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ. * выполнение заданий на укороченной площадке;
* тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1;
* тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;
* работа против соперника, работающего преимущественно ногами;
* сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.
 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий. Темы по теоретической подготовке. 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Тактика рукопашного боя.
4. Планирование и контроль спортивной подготовки.
5. Оказание первой медицинской помощи.
6. Тактика рукопашного боя.
7. Профилактика спортивного травматизма.
8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
9. Спортивная культура.
10. Олимпийское движение в России.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактическая целесообразность  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.  |
| Инструкторская и  | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков  |
|  судейская  | проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий.  |
|  практика    | Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.  |
| Медицинские,  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные  |
| медико-  | мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.  |
| биологические,  | Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних  |
| восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | месяцев учебно-тренировочного года.     |

**4.2.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут)  | Сроки проведения  | Краткое содержание  |
| Этап начальной подготовки  | **Всего на этапе начальной** **подготовки до** **одного года обучения/** **свыше одного года обучения:**  | **≈ 120/180**  |   |   |
| История возникновения вида спорта и его развитие  | ≈13/20  | сентябрь  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | ≈13/20  | октябрь  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.  |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом  | ≈13/20  | ноябрь  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
| Закаливание организма  | ≈13/20  | декабрь  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической  | ≈13/20  | январь  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | культуры и спортом  |  |  | содержание. Понятие о травматизме.  |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта  | ≈13/20  | май  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈14/20  | июнь  | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.  |
| Режим дня и питание обучающихся  | ≈14/20  |  август  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈14/20  | ноябрь-май  | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)  | **Всего на** **учебно-****тренировочно м этапе до трех лет** **обучения/** **свыше трех лет обучения:**  | **≈ 600/960**  |   |   |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств  | ≈70/107  | сентябрь  | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
| История возникновения олимпийского движения  | ≈70/107  | октябрь  | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**  |
| Режим дня и питание обучающихся  | ≈70/107  | ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологическ ие основы физической культуры  | ≈70/107  | декабрь  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных  |
|  |  |  |  | навыков.  |
| Учет соревновательн ой деятельности, самоанализ обучающегося  | ≈70/107  | январь  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта  | ≈70/107  | май  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическ ая подготовка  | ≈60/106  | сентябрь- апрель  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта  | ≈60/106  | декабрьмай  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта  | ≈60/106  | декабрьмай  | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой».

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  |              Виды спортивной подготовки и иные мероприятия    | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  |
| До года  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |
| 1 год  | 2 год  | 3 год  | 1 год  | 2 год  | 3 год  | 4 год  | 5 год  |
| Недельная продолжительность в часах  |
| 6  | 8  | 8  | 8  | 10  | 12  | 14  | 16  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах  |
| 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| Наполняемость групп  |
| 12  | 12  | 12  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| 1.  | Общая физическая подготовка  | 179  | 200  | 200  | 200  | 240  | 300  | 300  | 277  |
| 2.  | Специальная физическая подготовка  | 56  | 80  | 80  | 80  | 110  | 134  | 160  | 200  |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях  | 5  | 15  | 15  | 15  | 25  | 25  | 25  | 30  |
| 4.  | Техническая подготовка  | 56  | 85  | 85  | 85  | 100  | 120  | 198  | 280  |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 10  | 20  | 20  | 20  | 22  | 22  | 22  | 22  |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика  | -  | 8  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| 7.  | Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль  | 6  | 8  | 8  | 8  | 14  | 14  | 14  | 14  |
| Общее количество часов в год  | **312**  | **416**  | **416**  | **416**  | **520**  | **624**  | **728**  | **832**  |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения  |
| 1.  | **Здоровьесбережение**  |  |
| 1.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта  | В течение года  |
| 1.2.  | Режим питания и отдыха  | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактикапереутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)  | В течение года  |
| 2.  | **Патриотическое воспитание обучающихся**  |  |
| 2.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,  определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года  |
| 2.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  | В течение года  |
| 3.  | **Развитие творческого мышления**  |  |
| 3.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов
 | В течение года  |