

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г
протокол №1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станции Выселки

Дробышева Н.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

Срок реализации программы: 8 лет 3266 ч (1 год – 230 ч; 2 год - 276 ч.; 3 год – 368 ч; 4 год – 414 ч; 5 год – 460 ч; 6 год – 460 ч; 7 год – 506 ч; 8 год – 552 ч).

Возрастная категория : от 10 до 18 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 6333

Составители:

Дробышева Н.Н. директор школы
Бахарев М.А. методист;
Ивченко В.А. инструктор-методист;
Волошин В.В. тренер-преподаватель.

ст. Выселки, 2020

Содержание

№ п/п		стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3 - 8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9 - 11
2.1.	Режим тренировочной работы.	11
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	12 - 38
3.1.	Организационно-методические указания и требования к технике безопасности.	12 - 13
3.2.	Правила для занимающихся рукопашным боем.	13 - 16
3.3.	Теоретическая подготовка.	16 - 17
3.4.	Общая физическая подготовка.	17 - 18
3.5.	Специальная физическая подготовка.	18 - 19
3.6.	Техническо-тактическая подготовка.	19 - 35
3.6.1.	Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою на базовом уровне.	20 – 22
3.6.2.	Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою на базовом углубленном уровне.	23 – 35
3.7.	Другие виды спорта.	35 - 36
3.8.	Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).	36 - 37
3.9.	Инструкторская и судейская практика.	37 - 38
3.10.	Восстановительные средства и мероприятия.	38 - 39
4.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.	40 - 43
5.	ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.	44 - 48
6.	ЛИТЕРАТУРА.	49

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (далее Программа) разработана на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами в учреждениях дополнительного образования, в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1062 от 24.12.2014 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана на 52 учебные недели. В связи с отсутствием взаимозаменяемости у тренерско-преподавательского состава программа адаптирована под условия учебно-тренировочного процесса МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки – 46 учебных недель.

В программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

В документе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы базового уровня подготовки (Б), для базового углубленного уровня подготовки (Б (У)).

Актуальность программы базового и углубленного уровня по виду спорта «рукопашный бой» заключается в том, что она направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств

школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе ДЮСШ.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость этого вида спорта проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы работы. Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
- учебно-тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Цель программы: создание условий для построения единой системы многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «рукопашный бой», способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

На каждом уровне подготовки по рукопашному бою определяются **основные задачи** реализуемые в ходе тренировочного процесса.

На базовом уровне подготовки (Б):

- 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.

На базовом углубленном уровне подготовки Б(У):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- выполнение спортивного разряда;
- формирование спортивной мотивации;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- укрепление физического здоровья обучающегося.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов

построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть учебной программы;
- воспитательная работа;
- итоговая и промежуточная аттестация;
- литература.

Характеристика вида спорта.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр". Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности.

Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет

под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по рукопашному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия. Нет и единого подхода к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой.

В настоящей программе выделено два уровня подготовки: базовый (Б) и базовый углубленный (Б (У)).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами (Локальными актами и Уставом), регулирующими деятельность спортивной школы.

На базовый уровень зачисляются дети достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение врача. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники рукопашного боя, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый углубленный уровень.

Группы базового углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах Б (У) осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность уровней спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на уровни спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на уровнях спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» отражены в таблице № 1.

Продолжительность обучения и состав обучающихся на различных уровнях спортивной подготовки.

Таблица №1

Уровень спортивной подготовки	Продолжительность уровня (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Уровень базовой подготовки	3	10	10 - 25
Уровень базовой углубленной подготовки	5	12	8 - 15

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных уровнях подготовки спортсменов представлены в таблице № 2.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, локального акта принятого в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки.

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от уровня и задач подготовки.

Режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица №2.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
<i>Базовый уровень (Б)</i>			
1 год	10	10	5
2 год	11	10	6
3 год	11	10	8
<i>Базовый углубленный уровень (Б (У))</i>			
1 год	12	8	9
2 год	13	8	10
3 год	13	8	10
4 год	14	8	11
5 год	14	8	12

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базового уровня первого года обучения - 2-х часов;
- в группах базового уровня свыше года обучения и в группах базового углубленного уровня - 3-х часов.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах – 1 академический час равен 45 минутам.

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

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на уровнях подготовки по виду спорта «рукопашный бой» в (%).

Таблица № 3.

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки							
		Уровень базовой подготовки			Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б - 1	Б - 2	Б - 3	Б (У)-1	Б (У)-2	Б (У)-3	Б (У)-4	Б (У)-5
1.	Объем физической нагрузки в том числе	80	80	80	80	80	80	80	80
1.1	Общая физическая подготовка.	35	33	31	27	25	25	23	21
1.2	Специальная физическая подготовка	18	20	22	24	25	25	27	28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях.	2	3	3	4	5	5	5	5
1.4	Техническая подготовка.	15	15	15	16	17	17	16	16
1.5	Тактическая подготовка.	10	9	9	9	8	8	9	10
2.	Теоретическая подготовка	10	9	9	8	7	7	5	5
3.	Психологическая, профориентационная и воспитательная.	3	3	4	4	5	5	6	6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	3	4	4	4	5	5	6	6
5.	Тестирование и контроль.	4	4	3	4	3	3	3	3

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на уровнях подготовки по виду спорта «рукопашный бой» в часах.

Таблица № 4.

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки							
		Уровень базовой подготовки			Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б - 1	Б - 2	Б - 3	Б (У)-1	Б (У)-2	Б (У)-3	Б (У)-4	Б (У)-5
1.	Объем физической нагрузки в том числе	184	221	294	331	368	368	405	442
1.1	Общая физическая подготовка.	81	91	114	112	115	115	116	116
1.2	Специальная физическая подготовка.	40	56	81	99	115	115	137	155
1.3	Участие в спортивных соревнованиях.	5	8	11	17	23	23	25	28
1.4	Техническая подготовка.	35	41	55	66	78	78	81	88
1.5	Тактическая подготовка.	23	25	33	37	37	37	46	55
2.	Теоретическая подготовка.	23	25	33	33	32	32	25	28
3.	Психологическая, профорientационная и воспитательная.	7	8	15	17	23	23	30	33
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	7	11	15	17	23	23	30	33
5.	Тестирование и контроль.	9	11	11	16	14	14	16	16
<i>ИТОГО</i>		230	276	368	414	460	460	506	552

2.1.Режим тренировочной работы.

С учётом специфики вида спорта «Рукопашный бой» определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объёму интенсивных тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии гендерными и возрастными особенностями развития. Порядок формирования групп определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие уровни спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчёта 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных уровнях спортивной деятельности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания и требования к технике безопасности.

Цель подготовки резервов спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Содержание работы со спортсменами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными возможностями и особенностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий. Её средствами являются приёмы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения либо могут взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

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

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

3.2.Правила для занимающихся рукопашным боем.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих

заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, обучающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

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

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

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

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

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения.

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

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и

садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

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

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

15. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы;
- отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»);
- надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;
- экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;
- при работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы;
- совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;
- выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды

тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

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

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

19. Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

3.3. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в условиях тренировки, так как органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме.

Основные темы теоретической подготовки обучающихся:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

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

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

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

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

3.4. Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

3.5. Специальная физическая подготовка.

Силовые упражнения:

- 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.

Скоростные упражнения:

- бег с ускорением 25-30 м;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег с низкого и высокого старта (15-20м);
- рывки, скоростные движения на определенный сигнал;
- ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении, уход от брошенного мяча;
- челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения, повышающие выносливость:

- многократные повторения различных нападающих и защитных действий;
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия;
- бег на длинные дистанции.

Упражнения, повышающие ловкость:

- элементы акробатики;
- опорные прыжки через козла;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения, повышающие гибкость:

- 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.

Специальные упражнения:

- упражнения с партнером;
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

3.6. Техничко-тактическая подготовка.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

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

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

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

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

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

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

3.6.1. Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою на базовом уровне.

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

Одиночные прямые удары руками, ногами и защита.

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

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

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

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

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

6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

- 13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- 14.Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- 15.Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- 16.Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- 18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
- 19.Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
- 20.Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
- 21.Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
- 22.Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
- 23.Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
- 24.Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
- 25.Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
- 26.Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
- 27.Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
- 28.Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками, ногами и защита.

- 1.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
- 2.Боковой удар ногой в туловище.
- 3.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу и защита.

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног;
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

3.6.2. Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою на базовом углубленном уровне.

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

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.

- 1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
- 2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
- 3.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 4.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 5.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
- 6.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
- 7.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
- 8.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
- 9.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
- 10.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
- 11.Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 12.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 13.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
- 14.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
- 15.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 16.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

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

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

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

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

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12.Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

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

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

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

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

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

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

Броски в положении стоя (в стойке).

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.

3. Зацеп снаружи.

4. Бедро.

5. Подхват.

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

7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

9. Бросок захватом ног.

10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.

11. Боковая подсечка.

12. Задняя подсечка.

13. Зацеп изнутри.

14. Подхват с захватом ноги.

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

16. Выведение из равновесия.

17. Бросок захватом ноги изнутри.

18. «Мельница».

19. Бросок через спину захватом руки под плечо.

20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

21. Зацеп стопой.

22. Отхват с зацепом ноги.

23. Бросок через голову упором стопой в живот.

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

25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.

26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

27. Бросок захватом руки на плечо.

28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

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

92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

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

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

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

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

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

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

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

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

Борьба в положении лежа (борьба лежа).

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.

29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

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

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

96.Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.

97.Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

98.Рычаг колена – кувырком из стойки.

Работа с лапами.

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки. При работе с лапами необходимо следить за правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара... Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов.

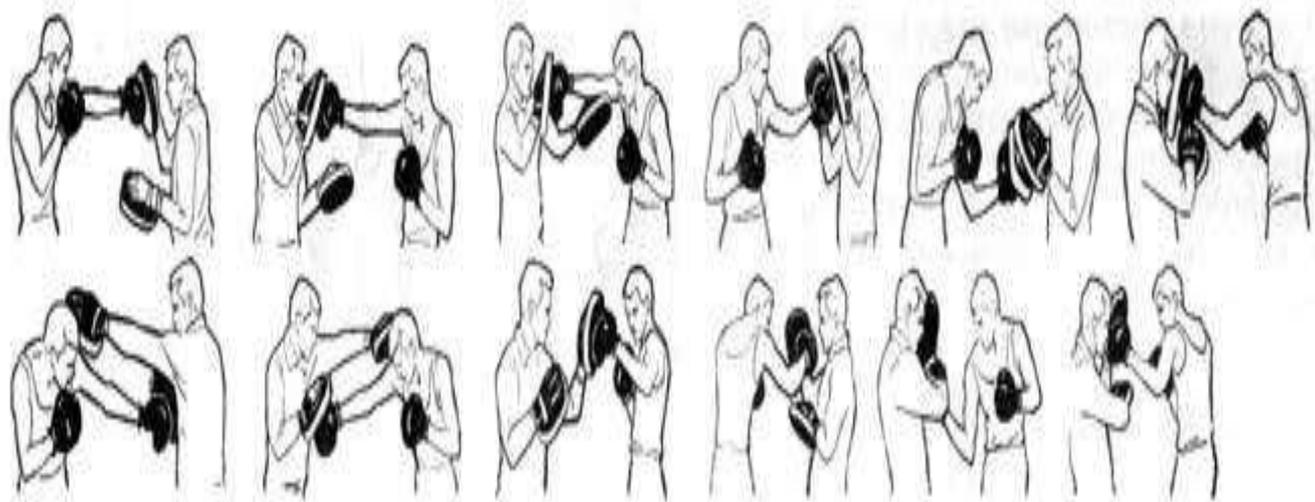




Рис. 130

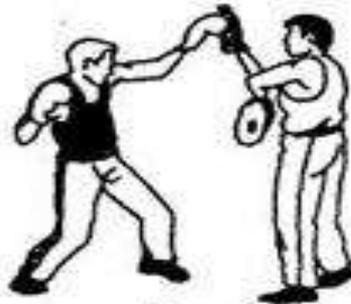


Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133

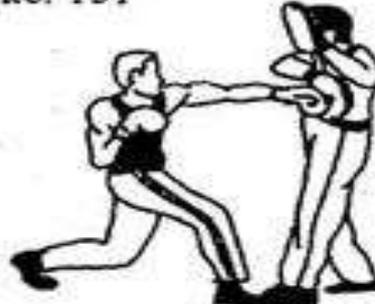


Рис. 134

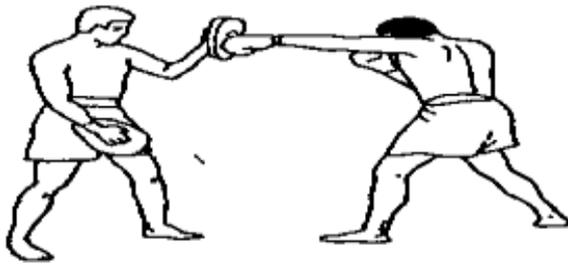


Рис. 80а

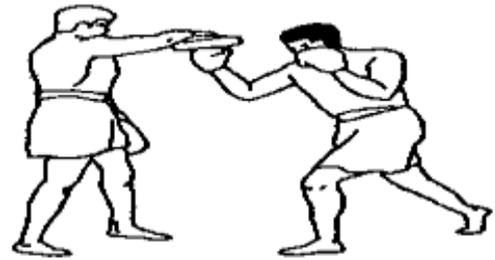


Рис. 80б

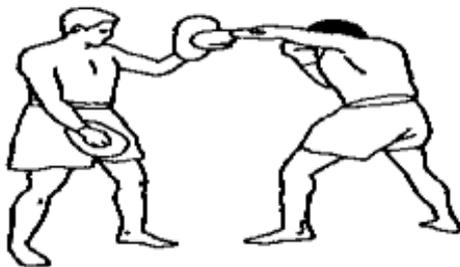


Рис. 81а

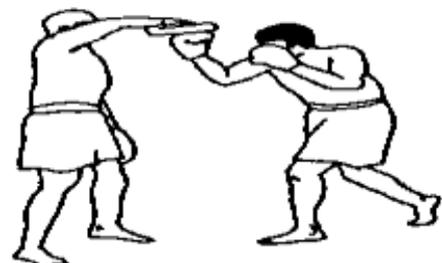


Рис. 81б

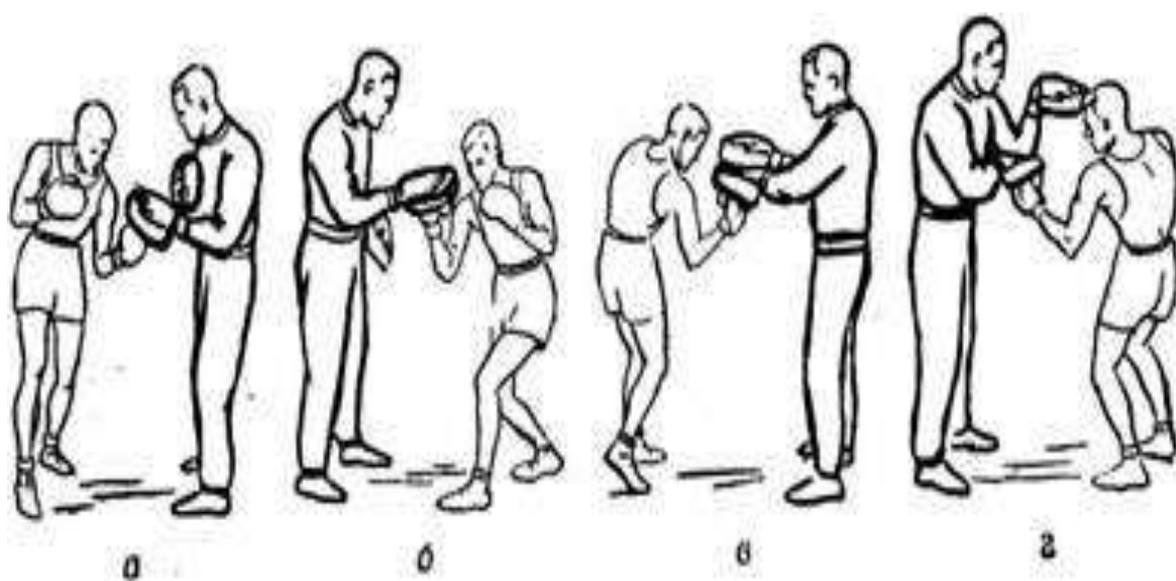


Рис. 77. Удары снизу

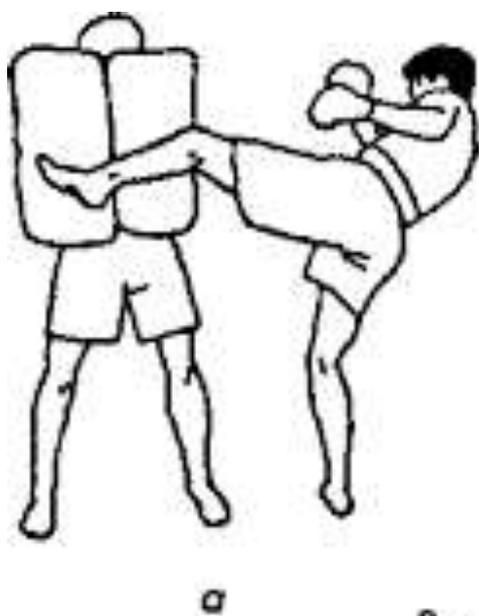
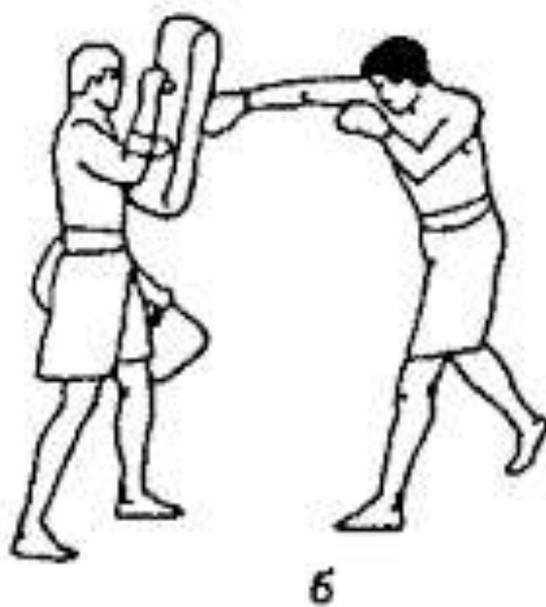
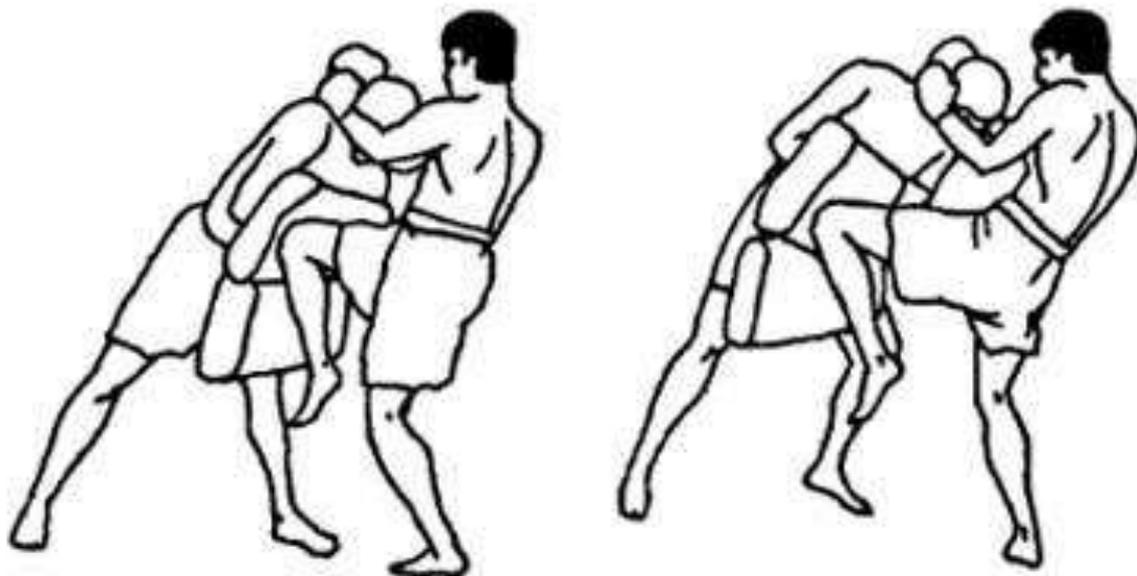


Рис. 191





Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в области чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног;
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

3.7. Другие виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры:

«Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры:

футбол, баскетбол.

Гимнастика:

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в вися и вися лежа — девочки, перемещение в вися на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад,

два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

3.8. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Психологическая подготовка включает в себя следующие направления:

- Развитие силы воли (волевая подготовка).
- Упражнения для воспитания волевых качеств.
- Развитие смелости.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным Спаррингом.

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится на базовом углубленном уровне подготовки. На этом уровне обучающиеся должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного процесса.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортсмена. Поочередно выполняя роль инструктора, юные спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия:

- организация и руководства группой: подача команд, строевые упражнения;
- показ общеразвивающих, специальных, спортивно-технических упражнений;
- контроль за выполнением общеразвивающих, специальных упражнений, спортивно-технических упражнений;
- проведение разминки, заключительной части, частей занятия по темам;
- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся 4-5 годов базового углубленного уровня должны уметь самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки с учащимися младших возрастных групп. Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря. Выполнять все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания судьи по рукопашному бою.

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и отдельных группах.

3.10. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные мероприятия – система средств, предусматривающих восстановление спортсменов после тренировок с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на три типа: а) педагогические; б) психологические; в) медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности и способствующие стимуляции восстановительных процессов:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Психологические средства воздействия:

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств:

- рациональное питание (целесообразно включать в рацион спортсменов зеленый чай, как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов);
- различные пищевые добавки, витаминные препараты (они могут быть использованы только по назначению врача);
- препараты энергетического действия, мази, гели, спортивные крема и растирки (они могут быть использованы только по назначению врача);
- физические средства восстановления (массаж);
- душ (подводный, вибрационный), ванна, сауна;
- физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики в соответствии с годовым календарным планом. В случае резкого снижения работоспособности восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося. Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время. Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.) Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого. Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в

тренировке, поддерживали морально на соревнованиях. В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся. Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение. С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов. Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают. Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией. Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале. Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания. При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях рукопашным боем, но и в учебе.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во

всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера. Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы. В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

5. ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Система контроля учебно-тренировочного процесса должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, промежуточного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Контроль на базовом уровне 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 тренером по следующим направлениям и способностям:

- подскоростными способностями спортсмена понимаются комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание;
- мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей;
- мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к увеличению другой. Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений;
- выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения её эффективности. Основные показатели выносливости – мощность

физической работы и её продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры;

- гибкость– это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:
 - анатомических особенностей суставов;
 - эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
 - способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах;
- ловкость– сложное комплексное двигательное качество уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. периодическая проверка 15 проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контрольнаправлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения

материала в процессе разучивания приёмов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающегося.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного уровня (периода) подготовки, либо данный обучающийся по заявлению родителей отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на уровень (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному уровню подготовки.

Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на уровне базовой подготовки /Приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой/, таблица № 5.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки Б.

Таблица №5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3*10 м	Челночный бег 3*10 м

	Не более 16 с	Не более 16 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Подъем туловища в положении лежа не менее 15 раз	Подъем туловища в положении лежа не менее 13 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Группы базового углубленного уровня формируются из обучающихся прошедших базовый уровень подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом углубленном уровне /Приложение №6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой/, таблица № 6.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового углубленного уровня Б (У).

Таблица № 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	(не менее 17 раз)	(не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

6. ЛИТЕРАТУРА.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР».- М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Борисов К.А. Практика рукопашного боя. - М.: РИПОЛ классик, 2004 г.- 158 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.:СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
10. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации. - М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
12. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. - М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003. – 258 с.
13. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
15. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1997. – 27с.
16. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.