

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В. Цербак
Приказ от 14.05.2026 № 23



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ-ПРОФИ»**

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Количество учебных часов: 1440 часов

Авторы-составители:
Гамидуллаев Р.И.,
тренер-преподаватель
Солодовникова И.В.,
методист

Тосно
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой-профи» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступил в силу 01.04.2025г).;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями 24.12.2025г);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с 01.03.2021г. до 01.03.2027г.);
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно - спортивная;

Уровень освоения программы – углубленный.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой - профи» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой-профи» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой - профи» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для углубленного уровня и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Адресат программы – Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 лет до 18 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из тех детей, которые закончили обучение на предыдущих этапах и успешно сдали контрольно – переводные нормативы.

Срок реализации программы: 5 лет.

Режим занятий: четыре раза в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 8 часов.

Максимальное количество часов – 1440 часов.

Цель и задачи программы

Основная цель программы – создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Рукопашный бой-профи» являются:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития рукопашного боя;
- обучить технике и тактике рукопашного боя;
- подготовить волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем технических навыков и нравственных качеств спортсменов;
- обучить технике выполнения нормативных требований;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости и т.д.;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- развивать позитивную мотивацию к регулярным занятиям рукопашным боем;
- развивать стойкую потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- физическое воспитание детей;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

Воспитательные:

-воспитывать нравственные качества обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;

-воспитывать взаимопонимание и бесконфликтность в общении, качества, обладающие высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Планируемые результаты:

Предметные:

Обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние;
- будут знать: гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- примут участие в соревнованиях различного уровня;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, смогут определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- конструктивное разрешение конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы. В учебно-тренировочные группы принимаются все желающие дети и подростки от 12 до 18 лет, успешно сдавшие контрольно – переводные нормативы, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и наличии вакантных мест. Наполняемость группы 15 человек. Объем тренировочной нагрузки составляет не более 8-ми часов в неделю. Форма обучения очная.

Необходимое материально-техническое обеспечение:

Отделение рукопашного боя, реализующее настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений: - Спортивный зал 20х10 м.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Н п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Татами	Шт.	2
2.	Ударно-захватные	Шт.	20
3.	Шлем	Шт.	25
4.	Накладки на ноги стопа-голень	Шт.	40
5	Бандаж на пах	Шт.	40
6	Капа	Шт.	50
7	Тренажер	Шт.	1
8	Гриф олимпийский(20 кг)	Шт.	1
9	Гантели	Шт.	4
10	Ринг боксерский	Шт.	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
11.	Лапы боксёрские	Шт.	15
12.	Щиты	Шт.	10
13.	Утяжелители	Шт.	20
14.	Скакалки	Шт.	10
15.	Набивные мячи	Шт.	4

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.
3.	Фотоаппарат	1 шт.

На углубленном уровне основой является физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую и технико-тактическую подготовку, а также на результативное участие на соревнованиях различного уровня. На весь период обучения необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее 8 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

2022-2023 учебный год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	176	40	136	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	12	66	Наблюдение/ опрос
4.	Восстановительные мероприятия	16	8	8	Наблюдение/ опрос
5.	Медицинское обеспечение	8	-	8	Наблюдение
6.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	4	-	4	Наблюдение
	ИТОГО за год	288	66	222	

**Учебный план
2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	176	40	136	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	12	66	Наблюдение/ опрос
4.	Восстановительные мероприятия	16	8	8	Наблюдение/ опрос
5.	Медицинское обеспечение	8	-	8	Наблюдение
6.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	4	-	4	Наблюдение
	ИТОГО за год	288	66	222	

**Учебный план
2024-2025 учебный год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	176	40	136	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	12	66	Наблюдение/ опрос
4.	Восстановительные мероприятия	16	8	8	Наблюдение/ опрос
5.	Медицинское обеспечение	8	-	8	Наблюдение
6.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	4	-	4	Наблюдение
	ИТОГО за год	288	66	222	

**Учебный план
2025-2026 учебный год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	176	40	136	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	12	66	Наблюдение/ опрос
4.	Восстановительные мероприятия	16	8	8	Наблюдение/ опрос
5.	Медицинское обеспечение	8	-	8	Наблюдение
6.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	4	-	4	Наблюдение
	ИТОГО за год	288	66	222	

Учебный план

2026-2027 учебный год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	176	40	136	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	12	66	Наблюдение/ опрос
4.	Восстановительные мероприятия	16	8	8	Наблюдение/ опрос
5.	Медицинское обеспечение	8	-	8	Наблюдение
6.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	4	-	4	Наблюдение
	ИТОГО за год	288	66	222	

Утвержден

приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарный учебный график На 2022-2027 учебный год

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Рукопашный бой - профи»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество во учебных часов всего в год	Количество во учебных занятий (дней)	Режим занятий
2022/2023		01.09.2022	31.05.2023	36	288	144	
2023/2024		01.09.2023	31.05.2024	36	288	144	
2024/2025		01.09.2024	31.05.2025	36	288	144	
2026/2027		01.09.2025	31.05.2026	36	288	144	
2027/2028		01.09.2026	31.05.2027	36	288	144	

Рабочая программа

1 год обучения

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

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

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

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» являются:

Обучающие:

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

Развивающие:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Воспитательные:

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Ожидаемые результаты:

Предметные:

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

Метапредметные:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

Личностные:

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

Содержание программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно - оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в спортивно – оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360°;

Бег с поворотами на 360° прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);

И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;

И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);

«Чехарда», фиксируя соскок;

Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);

То же на точность (в цель);

Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;

Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

То же - гимнастического козла;

То же - гимнастических матов;

Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

То же с поддержкой под спину.

Прыжки:

Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
То же, стоя на одной ноге;
Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
Пробегаая после каждого вращения скакалки;
То же по сигналу;
То же, но через две-три скакалки;
То же в парах, в тройках и т.п.;
То же с поворотами между скакалок;
То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
Подскоки с ноги на ногу;
Один оборот - два прыжка;
То же на одной ноге;
Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;
Броски и ловля мяча:
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
То же толчком мяча двумя руками;
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
То же, но ловля одной рукой.
Броски и ловля мяча в парах:
Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- коленом;

- голенью;

Броски и ловля мяча:

- зажимая ногами - бросок перед собой;

- то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

наклоны с мячом вперед (руки вверх);

то же в стороны;

повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;
Угол в вися;

Соскоки:

из виса спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из виса лицом к стене;

то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейку;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднимание рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднимание рук вперед-вверх:

- ладонями вниз;

- ладонями вверх;

- ладонями внутрь;

и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках, ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

то же, передвигаясь спиной вперед;

то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту па свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

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

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

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу:

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

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

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

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

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

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

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

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

подставка левого (правого) локтя;

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

остановка удара наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

отклонение туловища назад;

подставка правой ладони;

подставка левой ладони;
остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; «отскок»
комбинированная защита;
приседание;

остановка;
отклонение назад;
сближение

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

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперёд - в сторону за бьющую руку

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;

снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;

снизу правой в голову, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

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

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

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

для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

удар пяткой по лежащему мячу;

удар голенью по падающему мячу;

для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

для совершенствования броска прогибом:

встать на мост, упираясь мячом в ковер;

бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

вставание на мост и уходы с моста забеганием;

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

переворот с моста в стойку на голове и руках;

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

Игры для отработки тактики:

«Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;
перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);
борьба на руках лежа на животе;
то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
перетягивание каната сидя;
то же командами по 4-5 человек;
перетягивание каната стоя; то же, сидя; то же, лежа;
борьба за захват ноги.

Раздел 4.

Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения:

И.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
И.п. то же с набивным мячом;
И.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед»;
И.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

потряхивание; встряхивание; похлопывание.

Упражнения на расслабление:

И.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
И.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
И.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
И.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
Задержка дыхания (не более 1,5 мин);
Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
Преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

Раздел 5.

Медицинское обследование.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой

конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Раздел 6.

Контрольно-переводные испытания.

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 "входов" правой рукой; учащийся из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впереди стоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 "входов" левой рукой; учащийся из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впереди стоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

Рабочая программа

2 год обучения

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

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

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

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» являются:

Обучающие:

- обучение технике и тактике рукопашного боя;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

Развивающие:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Воспитательные:

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Ожидаемые результаты:

Предметные:

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

Метапредметные:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

Личностные:

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);
- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

Содержание программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно - оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в спортивно – оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то,

что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно) то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360°;

Бег с поворотами на 360° прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

Держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);

И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
То же, стоя на одной ноге;
Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
«Чехарда», фиксируя соскок;
Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
То же на точность (в цель);
Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;
Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
То же - гимнастического козла;
То же - гимнастических матов;
Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
То же с поддержкой под спину.

Прыжки:

Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
То же, стоя на одной ноге;
Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
Пробегаая после каждого вращения скакалки;
То же по сигналу;
То же, но через две-три скакалки;
То же в парах, в тройках и т.п.;

То же с поворотами между скакалок;
То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:
Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
Подскоки с ноги на ногу;
Один оборот - два прыжка;
То же на одной ноге;
Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:
Перебрасывание мяча из рук в руки;
Броски и ловля мяча:
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
То же толчком мяча двумя руками;
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
То же, но ловля одной рукой.
Броски и ловля мяча в парах:
Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:
Удары по мячу: - коленом; - голенью;
Броски и ловля мяча:
- зажимая ногами - бросок перед собой;
- то же, бросая мяч за себя.
Для туловища:
наклоны с мячом вперед (руки вверх);
то же в стороны;
повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;
Угол в вися;
Соскоки:
из виса спиной к стене;
то же, прогнувшись;
из виса лицом к стене;
то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
то же, перехватывая руками до нижней рейки;
махи ногой в сторону, держась за рейку;
то же, но махи назад;
и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.; то же, не переступая ногами;

стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;

и.п. - о.с. руки к плечам; жим; то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднимание рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднимание рук вперед-вверх:

- ладонями вниз;

- ладонями вверх;

- ладонями внутрь;

и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;

- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой; то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках, ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

то же, передвигаясь спиной вперед;

то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

ручной мяч (по упрощенным правилам); то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или лечь рядом с товарищем.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

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

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

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу:

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

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

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

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

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

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

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

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

подставка левого (правого) локтя;

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

остановка удара наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

отклонение туловища назад;

подставка правой ладони;

подставка левой ладони;

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

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

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

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

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;
снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
снизу правой в голову, боковой левой в голову;
боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;
падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
удар пяткой по лежащему мячу;
удар голенью по падающему мячу;
для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
для совершенствования броска прогибом:
встать на мост, упираясь мячом в ковер;
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
вставание на мост и уходы с моста забеганием;
в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
переворот с моста в стойку на голове и руках;
переход с моста на грудь и живот (перекатом);
вставание с моста в стойку с помощью рук; то же без помощи рук.

Игры для отработки тактики:

«Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;
перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);
борьба на руках лежа на животе;
то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
перетягивание каната сидя;
то же командами по 4-5 человек;
перетягивание каната стоя; то же, сидя; то же, лежа;
борьба за захват ноги.

Раздел 4.

Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения:

И.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
И.п. то же с набивным мячом;

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

И.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

потряхивание; встряхивание; похлопывание.

Упражнения на расслабление:

И.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

И.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

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

И.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

Задержка дыхания (не более 1,5 мин);

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

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

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

Раздел 5.

Медицинское обследование.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к

закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легким потряхиванием привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Раздел 6.

Контрольно-переводные испытания.

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 "входов" правой рукой; учащийся из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 "входов" левой рукой; учащийся из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

Рабочая программа

3 год обучения

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

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

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

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» являются:

Обучающие:

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

Развивающие:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Воспитательные:

- физическое воспитание детей;

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Ожидаемые результаты:

Предметные:

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

Метапредметные:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

Личностные:

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);
- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

Содержание программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно - оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в спортивно – оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360°;

Бег с поворотами на 360° прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

Держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);

И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;

И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);

«Чехарда», фиксируя соскок;

Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
То же на точность (в цель);
Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад то же после поворотов на 180, 360°;
Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
То же - гимнастического козла;
То же - гимнастических матов;
Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
То же с поддержкой под спину.

Прыжки:

Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
То же, стоя на одной ноге;
Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
Пробегаая после каждого вращения скакалки;
То же по сигналу;
То же, но через две-три скакалки;
То же в парах, в тройках и т.п.;
То же с поворотами между скакалок;
То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
Подскоки с ноги на ногу;
Один оборот - два прыжка; то же на одной ноге;
Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;
Броски и ловля мяча:
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
То же толчком мяча двумя руками;
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
То же, но ловля одной рукой.
Броски и ловля мяча в парах:

Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу: - коленом; - голенью;

Броски и ловля мяча:

- зажимая ногами - бросок перед собой;
- то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

наклоны с мячом вперед (руки верх);

то же в стороны;

повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднимание рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднимание рук вперед-вверх:

- ладонями вниз;
- ладонями вверх;
- ладонями внутрь;

и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках, ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч упереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

то же, передвигаясь спиной вперед;

то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

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

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

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу:

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

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

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

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

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

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

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

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

подставка левого (правого) локтя;

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

остановка удара наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

отклонение туловища назад;

подставка правой ладони;

подставка левой ладони;

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

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

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; «отскок»

комбинированная защита; приседание; остановка; отклонение назад; сближение

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

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита; приседание; отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;

снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;

снизу правой в голову, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

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

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

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

для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

удар пяткой по лежащему мячу; удар голенью по падающему мячу;

для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

для совершенствования броска прогибом:

встать на мост, упираясь мячом в ковер;

бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
вставание на мост и уходы с моста забеганием;
в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
переворот с моста в стойку на голове и руках;
переход с моста на грудь и живот (перекатом);
вставание с моста в стойку с помощью рук;
то же без помощи рук.

Игры для отработки тактики:

«Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;
перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);
борьба на руках лежа на животе; то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
перетягивание каната сидя; то же командами по 4-5 человек;
перетягивание каната стоя; то же, сидя; то же, лежа; борьба за захват ноги.

Раздел 4.

Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения:

И.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
И.п. то же с набивным мячом;
И.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
И.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

потряхивание; встряхивание; похлопывание.

Упражнения на расслабление:

И.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
И.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
И.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
И.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
Задержка дыхания (не более 1,5 мин);
Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо

уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

Раздел 5.

Медицинское обследование.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожоги. Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность

движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;

б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;

в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Раздел 6.

Контрольно-переводные испытания.

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья — «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях из уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 "входов" правой рукой; учащийся из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед вперёдстоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 "входов" левой рукой; учащийся из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед вперёдстоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

Рабочая программа

4 год обучения

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

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

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

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» являются:

Обучающие:

- обучение технике и тактике рукопашного боя;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

Развивающие:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Воспитательные:

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Ожидаемые результаты:

Предметные:

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

Метапредметные:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

Личностные:

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);
- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

Содержание программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно - оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в спортивно – оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при

построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно) то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360°;

Бег с поворотами на 360° прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);

И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;

И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);

«Чехарда», фиксируя соскок;

Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);

То же на точность (в цель);

Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;

Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

То же - гимнастического козла;

То же - гимнастических матов;

Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

То же с поддержкой под спину.

Прыжки:

Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

То же, стоя на одной ноге;

Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

Пробегаая после каждого вращения скакалки;

То же по сигналу;

То же, но через две-три скакалки;
То же в парах, в тройках и т.п.;
То же с поворотами между скакалок;
То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

Подскоки с ноги на ногу;

Один оборот - два прыжка; то же на одной ноге;

Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;

Броски и ловля мяча:

Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;

То же толчком мяча двумя руками;

Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

То же, но ловля одной рукой.

Броски и ловля мяча в парах:

Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- коленом; голенью;

Броски и ловля мяча:

- зажимая ногами - бросок перед собой; то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

наклоны с мячом вперед (руки вверх);

то же в стороны;

повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В висе на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

Угол в висе;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сидя углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
то же прыжками;
из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.; то же, не переступая ногами;
стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
сгибание опущенных рук:
а) в положении супинации предплечья;
б) в положении пронации предплечья;
в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
и.п. - о.с. руки к плечам; жим; то же сидя; то же лежа (руки вперед);
и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
поднимание рук через стороны вверх:
а) ладонями вниз;
б) ладонями вверх;
поднимание рук вперед-вверх:
• ладонями вниз;
• ладонями вверх;
• ладонями внутрь;
и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках, ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

то же, передвигаясь спиной вперед;

то же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

ручной мяч (по упрощенным правилам); то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

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

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

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу:

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

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

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

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

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

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

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

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

подставка левого (правого) локтя;

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

остановка удара наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

отклонение туловища назад;

подставка правой ладони;

подставка левой ладони;

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

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

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»; «отскок»

комбинированная защита;

приседание; остановка; отклонение назад; сближение

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

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита; приседание; отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;

снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;

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

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
удар пяткой по лежащему мячу;
удар голенью по падающему мячу;
для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
для совершенствования броска прогибом:
встать на мост, упираясь мячом в ковер;
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
вставание на мост и уходы с моста забеганием;
в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
переворот с моста в стойку на голове и руках;
переход с моста на грудь и живот (перекатом);
вставание с моста в стойку с помощью рук; то же без помощи рук.

Игры для отработки тактики:

«Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;
перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);
борьба на руках лежа на животе; то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
перетягивание каната сидя; то же командами по 4-5 человек;
перетягивание каната стоя; то же, сидя; то же, лежа;
борьба за захват ноги.

Раздел 4.

Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения:

И.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
И.п. то же с набивным мячом;
И.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед;
И.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

потряхивание; встряхивание; похлопывание.

Упражнения на расслабление:

И.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
И.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

И.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
И.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдвинуть грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

Задержка дыхания (не более 1,5 мин);

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

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

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

Раздел 5.

Медицинское обследование.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушения). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Раздел 6.

Контрольно-переводные испытания.

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной

причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

- 6 "входов" правой рукой; учащийся из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впереди стоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

- 6 "входов" левой рукой; учащийся из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впереди стоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

Рабочая программа 5 год обучения

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

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

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

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» являются:

Обучающие:

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

Развивающие:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Воспитательные:

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Ожидаемые результаты:

Предметные:

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

Метапредметные:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

Личностные:

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);
- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

Особенности первого года обучения:

На заключительном этапе основой является физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Содержание программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно - оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в спортивно – оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360°;

Бег с поворотами на 360° прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя то же справа (ноги не сгибать);

И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;

И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);

«Чехарда», фиксируя соскок;

Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);

То же на точность (в цель);

Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;

Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

То же - гимнастического козла;

То же - гимнастических матов;

Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

То же с поддержкой под спину.

Прыжки:

Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

То же, стоя на одной ноге;

Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

Пробегаая после каждого вращения скакалки; то же по сигналу; через две-три скакалки;

То же в парах, в тройках и т.п.; то же с поворотами между скакалок;

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

Подскоки с ноги на ногу;

Один оборот - два прыжка; то же на одной ноге;

Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;

Броски и ловля мяча:

Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;

То же толчком мяча двумя руками;

Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

То же, но ловля одной рукой.

Броски и ловля мяча в парах:

Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу: - коленом; - голенью;

Броски и ловля мяча:

- зажимая ногами - бросок перед собой; - то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

наклоны с мячом вперед (руки верх); то же в стороны;

повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене; то же, прогнувшись; из вися лицом к стене;

то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза; то же, перехватывая руками до нижней рейки; махи ногой в сторону, держась за рейку; то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.; то же, не переступая ногами;

стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;

и.п. - о.с. руки к плечам; жим; то же сидя; то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднимание рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз; б) ладонями вверх;

поднимание рук вперед-вверх:

- ладонями вниз;

- ладонями вверх;

- ладонями внутрь;

и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой; - то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках, ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

то же, передвигаясь спиной вперед;

то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

ручной мяч (по упрощенным правилам); то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

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

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

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу:

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

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

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

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

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

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

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

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

подставка левого (правого) локтя;

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

остановка удара наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

отклонение туловища назад;

подставка правой ладони;

подставка левой ладони;

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

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

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»; «отскок»

комбинированная защита; приседание; остановка; отклонение назад; сближение

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

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание; отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;

снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;

снизу правой в голову, боковой левой в голову;

боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

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

для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу;

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

для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

удар пяткой по лежащему мячу;

удар голенью по падающему мячу;

для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

для совершенствования броска прогибом:

встать на мост, упираясь мячом в ковер;

бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

вставание на мост и уходы с моста забеганием;

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

переворот с моста в стойку на голове и руках;

переход с моста на грудь и живот (перекатом);

вставание с моста в стойку с помощью рук;

то же без помощи рук.

Игры для отработки тактики:

«Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);

борьба на руках лежа на животе;

то же, стоя на колене (локти упираются в колени);

перетягивание каната сидя;
то же командами по 4-5 человек;
перетягивание каната стоя;
то же, сидя;
то же, лежа;
борьба за захват ноги.

Раздел 4. **Восстановительные мероприятия.**

Дыхательные упражнения:

И.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
И.п. то же с набивным мячом;
И.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
И.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

потряхивание; встряхивание; похлопывание.

Упражнения на расслабление:

И.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
И.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
И.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
И.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
Задержка дыхания (не более 1,5 мин);
Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
Преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;
Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

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

- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

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

Раздел 5.

Медицинское обследование.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области

перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Раздел 6.

Контрольно-переводные испытания.

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки

наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

- 6 "входов" правой рукой; учащийся из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впереди стоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

- 6 "входов" левой рукой; учащийся из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впереди стоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

Утвержден

приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № _____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка.	2	Опрос	Наблюдение		
2.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
3.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
6.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
7.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
8.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
10.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
11.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
12.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
13.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
14.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
15.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
17.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
18.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1кг)	2	Практика	Наблюдение		
19.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
20.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
21.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
22.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
23.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
26.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
27.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
28.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		

29.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
30.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
31.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
32.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
33.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
34.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
35.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
36.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
37.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
38.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
39.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
40.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
41.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
42.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
45.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
46.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
47.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
48.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
49.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
50.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
51.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
52.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
53.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
54.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
57.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
58.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		

59.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
60.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
61.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
62.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
63.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
64.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
65.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
66.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
67.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
68.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
70.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
73.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
74.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
77.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
78.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
79.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
80.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
81.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
82.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
83.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
84.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
85.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
86.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, прыжки (подскоки) через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		

89.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
90.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
91.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
92.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
93.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
94.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
97.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
98.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
99.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
100.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
101.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
102.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
103.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
104.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
105.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
106.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
107.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
108.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
109.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
110.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
111.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
112.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
113.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
116.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
117.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
118.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
119.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
120.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		

121.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
122.	ОФП. Упражнения с гантелями, вес 2кг	2	Практика	Наблюдение		
123.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
124.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
125.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
128.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
129.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
130.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
131.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
132.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
133.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
134.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
135.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
136.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
137.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
138.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
139.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
141.	ОФП.	2	Практика	Наблюдение		
142.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
143.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
Итого		288				

Утвержден

приказом от «__» ____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № ____ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка.	2	Опрос	Наблюдение		
2.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
3.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
6.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
7.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
8.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
10.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
11.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
12.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
13.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
14.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
15.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
17.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
18.	ОФП. Упражнения с гантелями, 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
19.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
20.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
21.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
22.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
23.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
26.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
27.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
28.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		

29.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
30.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
31.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
32.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
33.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
34.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
35.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
36.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
37.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
38.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
39.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
40.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
41.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
42.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
45.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
46.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
47.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
48.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
49.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
50.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
51.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
52.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
53.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
54.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
57.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
58.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		

59.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
60.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
61.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
62.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
63.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
64.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
65.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
66.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
67.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
68.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
70.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
73.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
74.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
77.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
78.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
79.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
80.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
81.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
82.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
83.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
84.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
85.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
86.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
89.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		

90.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
91.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
92.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
93.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
94.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
97.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
98.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
99.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
100.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
101.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
102.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
103.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
104.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
105.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
106.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
107.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
108.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
109.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
110.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
111.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
112.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
113.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
116.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
117.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
118.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
119.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
120.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		

121.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
122.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
123.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
124.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
125.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
128.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
129.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
130.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
131.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
132.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
133.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
134.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
135.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
136.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
137.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
138.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
139.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
141.	ОФП.	2	Практика	Наблюдение		
142.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
143.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
Итого		288				

Утвержден

приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № ____ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка.	2	Опрос	Наблюдение		
2.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
3.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
6.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
7.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
8.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
10.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
11.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
12.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
13.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
14.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
15.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
17.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
18.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
19.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
20.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
21.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
22.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
23.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
26.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		

27.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
28.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
29.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
30.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
31.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
32.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
33.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
34.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
35.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
36.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
37.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
38.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
39.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
40.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
41.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
42.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
45.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
46.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
47.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
48.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
49.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
50.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
51.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
52.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
53.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
54.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		

57.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
58.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
59.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
60.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
61.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
62.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
63.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
64.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
65.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
66.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
67.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
68.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
70.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
73.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
74.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
77.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
78.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
79.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
80.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
81.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
82.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
83.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
84.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
85.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
86.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		

88.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
89.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
90.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
91.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
92.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
93.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
94.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
97.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
98.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
99.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
100.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
101.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
102.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
103.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
104.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
105.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
106.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
107.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
108.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
109.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
110.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
111.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
112.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
113.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
116.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
117.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
118.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
119.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		

120.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
121.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
122.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг)	2	Практика	Наблюдение		
123.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
124.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
125.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
128.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
129.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
130.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
131.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
132.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
133.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
134.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
135.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
136.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
137.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
138.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
139.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
141.	ОФП.	2	Практика	Наблюдение		
142.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
143.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
Итого		288				

Утвержден

приказом от «__» ____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № ____ 4 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка.	2	Опрос	Наблюдение		
2.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
3.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
6.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
7.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
8.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
10.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
11.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
12.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
13.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
14.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
15.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
17.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
18.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
19.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
20.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
21.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
22.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
23.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
26.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		

27.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
28.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
29.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
30.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
31.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
32.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
33.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
34.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
35.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
36.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
37.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
38.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
39.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
40.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
41.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
42.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
45.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
46.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
47.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
48.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
49.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
50.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
51.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
52.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
53.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
54.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
57.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		

58.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
59.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
60.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
61.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
62.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
63.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
64.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
65.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
66.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
67.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
68.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
70.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
73.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
74.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
77.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
78.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
79.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
80.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
81.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
82.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
83.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
84.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
85.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
86.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		

89.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
90.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
91.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
92.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
93.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
94.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
97.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
98.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
99.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
100.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
101.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
102.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
103.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
104.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
105.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
106.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
107.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
108.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
109.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
110.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
111.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
112.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
113.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
116.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
117.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
118.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
119.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
120.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		

121.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
122.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
123.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
124.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
125.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
128.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
129.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
130.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
131.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
132.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
133.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
134.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
135.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
136.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
137.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
138.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
139.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
141.	ОФП.	2	Практика	Наблюдение		
142.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
143.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
Итого		288				

Утвержден

приказом от «__» ____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № ____ 5 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка.	2	Опрос	Наблюдение		
2.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
3.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
6.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
7.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
8.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
10.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
11.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
12.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
13.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
14.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
15.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
17.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
18.	ОФП. Упражнения с гантелями (вес 1кг)	2	Практика	Наблюдение		
19.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
20.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
21.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
22.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
23.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
26.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		

27.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
28.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
29.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
30.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
31.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
32.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
33.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
34.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
35.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
36.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
37.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
38.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
39.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
40.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
41.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
42.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
45.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
46.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
47.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
48.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
49.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
50.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
51.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
52.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
53.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
54.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
57.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		

58.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
59.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
60.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
61.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
62.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
63.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
64.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
65.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
66.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
67.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
68.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
70.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
73.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
74.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
77.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
78.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
79.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
80.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
81.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
82.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
83.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
84.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
85.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
86.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		

89.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
90.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
91.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
92.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
93.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
94.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка	2	Теория	Наблюдение		
97.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		
98.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
99.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
100.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
101.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
102.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
103.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
104.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
105.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
106.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
107.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
108.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
109.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
110.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
111.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
112.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
113.	ОФП. Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)	2	Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП. Упражнение в поднимании и переноске груза	2	Практика	Наблюдение		
116.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
117.	ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой, через короткую скакалку	2	Практика	Наблюдение		
118.	СФП. Ближний бой	2	Практика	Наблюдение		
119.	ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
120.	СФП. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2	Практика	Наблюдение		

121.	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	2	Практика	Наблюдение		
122.	ОФП. Упражнения с гантелями 1-2 кг	2	Практика	Наблюдение		
123.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении	2	Практика	Наблюдение		
124.	ОФП. Упражнения в парах	2	Практика	Наблюдение		
125.	ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика	Наблюдение		
126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика	Наблюдение		
128.	ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика	Наблюдение		
129.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом	2	Практика	Наблюдение		
130.	ОФП. Упражнения в ходьбе	2	Практика	Наблюдение		
131.	ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика	Наблюдение		
132.	СФП. Упражнения в положении на мосту	2	Практика	Наблюдение		
133.	СФП. Игры для отработки тактики	2	Практика	Наблюдение		
134.	ОФП. Упражнения в беге	2	Практика	Наблюдение		
135.	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика	Наблюдение		
136.	ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика	Наблюдение		
137.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
138.	ОФП. Упражнения для совершенствования ловкости	2	Практика	Наблюдение		
139.	СФП. Боковые удары руками и ногами	2	Практика	Наблюдение		
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
141.	ОФП.	2	Практика	Наблюдение		
142.	СФП. Удары руками снизу	2	Практика	Наблюдение		
143.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		
Итого		288				

Оценочные и методические материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Так как в группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Для применения

разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью; обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина, обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 х 30 сек.) 30 сек. - поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина, обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» обучающийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Обучающийся в течение 30 с. выполняет данное упражнение при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Контрольно – переводные нормативы для обучающихся 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6.6 с	не более 7 с
Координация	Челночный бег 3х10м	не более 19 с	не более 19 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин	8 мин

Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 2 раз	-
	Подъем туловища в положении лёжа	не менее 10 раз	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не менее 10 раз	не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 90 см	не менее 80 см

Контрольно – переводные нормативы для обучающихся последующих годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5,6 с	не более 6,2 с
Координация	Челночный бег 3х10м	не более 16 с	не более 16 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин	8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 5 раз	не менее 2 раз
	Подъем туловища в положении лёжа	не менее 15 раз	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не менее 15 раз	не менее 13 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 110 см

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	12	-	60%	-
2 год	13	+	93-100%	
3 год	14	+	93-100%	1-2 соревнования

**ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
202_/202_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- отсутствовало ____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
____ обучающихся (____ %).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ

результатов итогового контроля обучающихся

202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученно сти
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
----------	------------------	------------------	--------	---------------------------	-------------------------------

1	Теоретическая подготовка.	Индивидуальная Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры	Соревнования
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Подвесные группы, г/скамейки	Игры с элементами техники
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Индивидуальная работа	Словесный	Наглядные таблицы	Опрос наблюдение
5	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи	Соревнование

Список информационных источников.

Литература для педагога

1. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. Тарас А.Е. 1996 г.
2. Спецприёмы рукопашного боя. Петров М. Н. 2020 г.
3. Специальный армейский рукопашный бой Система А. Кадочникова, А. А. Кадочников М. Б. Ингерлейб 2003 г.
4. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. В. В. Гожин, О.Б. Малков 2008г.
5. «Философия, педагогика и психология восточных единоборств» Передельский А.А. 2008 г.
6. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам обезоруживания. Бычков В. М. 2018 г.
7. Психологическая подготовка спортсменов. Гилев Г. А., Гладков В. Н., Владыкина В. В. 2018 г.
8. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. Юрина Ю. В. 2021 г.
9. Содержание и методы волевой подготовки спортсмена. / Гнаев Р.М. – М.: Физкультура и спорт. 1997.
10. Динамика физического развития и физической подготовленности. Вопросы теории физической культуры и спорта. / Лыко С.П. – М.: Физкультура и спорт. 1995.
11. Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка). / В. И. Косяченко. – М.: Учитель 2003 г.
12. Основы врачебного контроля. / Е. М. Алексеевна. – М.: Лань, 2023г.

Литература для учащихся

1. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира. / Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. 2010 г.
2. Мальчик со шпагой. / Крапивин В.П. – М.: Азбука 2021 г.
3. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017.
4. Единоборства как средство развития личности. / С.В. Степанов, Г. Е. Васильевич. – М: Бибком, 2020 г.
5. Технология спортивного отбора в самбо и дзюдо на основе морфофункциональных показателей. / Т. М. Германовна, Л. А. Григорьевич, С. А. Александрович. – М.: Лань, 2024 г.
6. Физическая культура для девушек. Оздоровительная гимнастика. / С. Е. Владимировна, Ш. Г. Геннадьевна. – М.: Лань, 2024 г.
7. Мониторинг физического состояния человека. / М. С. Владимировна, К. Е. Александрович, Б. Е. Александровна. – М.: Лань, 2023
8. Общая и спортивная психология. В 2-х частях. Часть 1. Основы общей психологии. / Я. Б. Петрович. – М.: Лань, 2023
9. Общая и спортивная психология. В 2-х частях. Часть 2. Спортивная психология. / Б. Г. Дмитриевич – М.: Лань, 2023
10. Основы биомеханики. Биомеханика физических упражнений. / С. Е. Андреевич, Б. И. Иванович. – М.: Лань, 2024 г
11. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Подвижные игры. /Яковлева В.Н.-М: Лань 2023 год.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация рукопашного боя

<http://www.ofrb.ru/>