

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Протокол №1 от 23 декабря 2018 г.
документов

Утверждаю
Директор ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Лабазанов НАИЛ Пашков
Приказ № 19/21 «29» декабря 2018 г.

Согласовано:
Председатель ГБОУ
ГБХДО КДЮСШ (к)
Лабазанов А. В. Соловьева
(дата) 29 декабря 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:

Ладких Анна Михайловна - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, мастер спорта России международного класса по рукопашному бою
Лабазанов Лабазан Билалович- тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Заслуженный тренер России, тренер спортивной сборной команды России по рукопашному бою

г.Ставрополь, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта «рукопашный бой», его отличительные особенности	4
1.2 Характеристика общеразвивающей программы	5
2. Учебный план	8
2.1. Особенности реализации программы	9
2.2. Результаты освоения программы	10
3. Методическая часть	11
3.1. Теоретическая подготовка	14
3.2. Общая физическая подготовка	15
3.3. Специальная физическая подготовка	25
3.4. Техническая подготовка	25
3.5. Тактическая подготовка	26
3.6 Психологическая подготовка	30
3.7 Специализированные игровые комплексы	31
4. Система контроля и зачётные требования	36
4.1 Методы контроля и управления образовательным процессом	37
4.2 Врачебный контроль	37
4.3 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	37
5. Воспитательная работа	39
6. Меры безопасности	43
6.1. Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою	45
7. Ресурсное обеспечение программы	48
8. Приложение	79
9. Информационное обеспечение	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Рукопашный бой для детей» (далее - Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов рукопашного боя в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой детско-юношеской спортивной школы (комплексной)» (далее - КДЮСШ(к)). Данная Программа – нормативно-правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно - тренировочного процесса. Программа по уровню разработки является авторской, по направленности - физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой и предназначена для детей и подростков от 07 до 17 лет, которые испытывают потребность в занятиях рукопашным боем, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации Программы – 1 год.

Программа составлена в соответствии с следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержденном Министерством спорта Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 1062;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05 марта 2014 г., регистрационный № 31522);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
- Уставом ГБУ ДО КДЮСШ (к).

Программа по рукопашному бою направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и избранного вида спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель Программы: осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в рукопашном бое;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а именно к занятиям рукопашным боем;
 - формирование общей культуры у обучающихся;
 - социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
 - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Актуальность предлагаемой образовательной Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе КДЮСШ(к).

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны *знать*:

- основные понятия, термины рукопашного боя;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития рукопашного боя в России и мире;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать основы антидопинговых правил;
- знать основы правильного питания;

уметь:

- применять правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях,
- оказывать первую помощь при травмах на занятиях;
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения самостраховки, стойки, ударов, защит, передвижений, бросков, болевых и удушающих приемов, предусмотренных программой.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, особенно развитие координации движений, вестибулярной устойчивости, а также повышение уровня интеллектуальных и коммуникативных способностей обучающихся, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности.

1.1. Характеристика вида спорта «рукопашный бой», его отличительные особенности

Рукопашный бой –это синтез боевых искусств, объединяющий в себе ударную технику руками и ногами, технику борьбы, выполнения болевых и удушающих приемов. Это относительно молодой вид спорта, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий и методик подготовки из различных видов единоборств. Этот вид единоборств активно развивается и набирает популярность среди молодежи. Правила и терминология рукопашного боя составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы самбо и бокса.

Привлекательность рукопашного боя заключается в зрелищности соревнований различного уровня, многообразии технических приемов и действий, в сочетании с

качественным судейством, которое обеспечивает безопасность для здоровья спортсменов, максимально снижает травматизм.

Рукопашный бой (номер-код 1000001411Я) является признанным видом спорта, включенным в Всероссийский реестр видов спорта, и представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы, имеет большое прикладное значение.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств, Чемпионаты Европы и мира, Первенства мира среди юниоров и молодежи.

В Ставропольском крае развитием этого вида спорта занимается ОО «Ставропольская краевая федерация рукопашного боя». На территории края проводятся краевые и всероссийские соревнования.

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:

- высокие требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- постоянная динамика и непредсказуемая вариативность ситуаций в ходе поединков, требующая от бойцов высокий уровень развития ловкости и координации движений;
- высокие требования к уровню морально-психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, неукоснительное соблюдение правил соревнований, умению регулировать психическую напряженность и поведение, умение перестроить технико-тактическую картину боя).

1.2. Характеристика общеразвивающей программы

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях. Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения, рекомендации по методике тренировки при технической, тактической общей и специальной физической и психологической подготовке, темам теоретических занятий. Отдельные разделы посвящены воспитательной работе, методам контроля и нормативам по уровню физической подготовленности обучающихся, мерам безопасности при проведении занятий, ресурсному обеспечению программы.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в КДЮСШ(к), и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена на всех этапах возрастного развития.

Основополагающие принципы Программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в КДЮСШ(к), каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

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

Социальная значимость рукопашного боя проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная Программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в следующих формах:

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям рукопашным боем, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различные видеоматериалы (просмотр соревновательных поединков и последующий их анализ).

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1. Рост					+	+	+	+	+		
2. Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3. Быстрота			+	+	+	+	+				
4. Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5. Сила						+	+	+	+	+	+
6. Статическая сила								+	+	+	+
7. Скоростная сила							+	+		+	+
8. Динамическая сила								+	+		+
9. Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
10. Анаэробные возможности				+	+	+			+	+	+
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+				
12. Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13. Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14. Точность	+	+	+					+	+	+	

Указан минимальный возраст зачисления КДЮСШ(к) (7 лет). Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Примерный годовой учебный план-график с расчетом реализации программ в течение 52 недель в учебном году, из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Учебный год в КДЮСШ(к) календарный.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СО
Количество часов в неделю	6
Теория и методика физической культуры и спорта (час.)	23
Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП) (час.)	138
Избранный вид спорта (в том числе -технико-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование) (час.)	69
Другие виды спорта и подвижные игры (час.)	46
Кол-во ауд. занятий (час.)	276
Самостоятельная работа (час.)	30
Восстановительные мероприятия (час.)	6
Всего за год (час.)	312

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Летнюю оздоровительную работу каждый тренер-преподаватель планирует в индивидуальном плане на группу на основании плана работы школы.

План – график годичного цикла распределения учебных часов по годам обучения, на каждый месяц, тренер-преподаватель составляет самостоятельно, исходя из расписание и возможностей материально-технической базы КДЮСШ(к).

2.1. Особенности реализации программы

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. При определении основных параметров тренировочных нагрузок учитывается специфика рукопашного боя, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся. Особое внимание тренер-преподаватель уделяет параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к неблагоприятным последствиям для занимающихся, а именно явлениям перенапряжения.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности

продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными условиями для зачисления в группы СО являются:

- заявление от родителей для зачисления ребёнка в общеразвивающую группу спортивной подготовки ГБУ ДО КДЮСШ(к);
- согласие родителей на обработку персональных, биометрических и специальных данных;
- разрешения - врача заниматься в общеразвивающих группах спортивной подготовки по данному виду спорта, а именно справка от врача-педиатра с указанием разрешения для занятий избранным видом спорта и допуском к занятиям в бассейне;
- - прохождение вступительного тестирования;

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 3.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель аудиторных учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях КДЮСШ(к), 6 недель самостоятельной работы в объеме 30 часов и 6 часов восстановительных мероприятий выпадают на период отпуска тренера-преподавателя в летний период и отображаются в индивидуальных планах для групп на это время.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

Режим занятий (распределение годовой нагрузки аудиторных часов)

Таблица № 3

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во аудиторных часов в год	Кол-во аудиторных занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (час)	Построение недельного цикла
276	138	6	3	2	3дн x 2ч

Наполняемость учебных групп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Таблица №4

Этап общеразвивающей подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
	10	14-16	30

2.2. Результаты освоения программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития рукопашного боя;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы антидопингового обеспечения в спорте;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- основными комплексами общеразвивающих физических упражнений;
- знать правила и владеть основами техники подвижных и спортивных игр;
- владеть техникой плавания стилем кроль на груди и кроль на спине;
- навыками выполнения упражнений для развития основных физических качеств, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств (смелость, решительность, коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту и уровню подготовленности обучающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий в рукопашном бою, а именно стойка, передвижения, ударная техника рук и ног, защитные действия от ударов руками и ногами, элементы само страховки, базовую бросковую технику, согласно уровню подготовленности и физического развития;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если обучающийся при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть зачислен на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, со следующего года обучения.

Значительное омоложение, произшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основная цель СО этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, плавания, спортивных игр и рукопашного боя. Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные задачи этапа:

• укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом

• овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр

• повышение уровня физической подготовленности

• обучение технике рукопашного боя

• воспитание трудолюбия

• воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости)

• отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем

Основные методы:

• игровой

• соревновательный

• круговой

• повторный

• равномерный

• контрольный

Основные средства:

• общеразвивающие упражнения

• подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства

• само страховка и элементы акробатики

• скоростно-силовые упражнения

• базовая школа техники рукопашного боя

• прыжки и прыжковые упражнения

• комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основные формы

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

• учебно-тренировочные и теоретические занятия

• занятия по индивидуальным планам

• медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)

• тестирование и медицинский контроль

• участие в соревнованиях

• инструкторская и судейская практика

Основные направления тренировки в группах СО

Спортивно-оздоровительный этап – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Факторы, ограничивающие нагрузку в группах СО

• недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

• возрастные особенности физического развития;

• элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

• всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

• метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

• скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

• гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Особенности обучения в группах СО

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

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

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

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков само страховки, при обучении и выполнении технических действий, для этого в большей степени используются:

- методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;

• при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий и в виде самостоятельных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На данном этапе подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращаясь 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.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны быть и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Особенно важно с раннего возраста формировать у обучающихся позицию нетерпимости к применению допинга в спорте, прививать уважение к соперникам и идеалам честного и здорового спорта, в котором нет места допингу.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №5.

План теоретической подготовки

Таблица №5

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений

3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
5	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены по рукопашному бою в России и мире
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль режима и питания
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
10	Антидопинговое обеспечение в спорте	Современные антидопинговые правила. Кодекс Всемирного антидопингового агентства. Идеалы чистого и здорового спорта.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка спортсмена в рукопашном бою направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Этот вид подготовки является базой достижения высоких результатов.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта
рукопашный бой**

Таблица №6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (тепм) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих рукопашников. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения рукопашного боя используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих рукопашников с учетом специфики рукопашного боя, как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы спортсмену для совершенствования навыков, связанных с быстрой движений, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и другие виды единоборства совершенно необходимы будущим рукопашникам, как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий рукопашного боя. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых рукопашнику качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности рукопашного боя:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
6. Регламентированное правилами время боя необходимых для победы.

В физической подготовке рукопашника широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В рукопашном бою чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера-преподавателя, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями рукопашника и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении борцовских передвижений, шагов;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных действиям рукопашника;
3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера-преподавателя.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. П.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и борцовского выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из

боевой стойки; покачивания и возвраты в боевую стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Примерные комплексы упражнений для проведения занятий по ОФП:

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

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 оставлена 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; приподняться 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 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов 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:

- 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 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 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя сосок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);

- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

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

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов 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 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (搭档ы боком), через голову (搭档ы спиной друг 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;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

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 2-4м;
- 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.);
- Пробегая 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 гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

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

Для ног:

- Удары по мячу:
 - а) коленом;
 - б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
 - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
 - б) 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:
 - а) из виса спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из виса лицом к стене;
 - г) 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 градусов);
- 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 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;
 - в) 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 влевую и вправую стороны;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; 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 напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив 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 (продольно), ноги врозь, в затылок друг 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 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» (1x1, 2x2 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;
 - Тоже, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в рукопашном бою – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая рукопашниками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества рукопашников и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния рукопашников на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике рукопашников является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Доля СФП на спортивно-оздоровительном этапе составляет не менее 40% от общего количества часов ОФП в годовом плане.

3.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Обучение технике рукопашного боя на этих этапах подготовки носит **ознакомительный** характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

3.5. Тактическая подготовка

Под тактикой в единоборствах понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических

возможностей в бою с разными по стилю манере противника. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

Соревнования требуют от спортсменов также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях. Однако, на данном этапе подготовки целесообразно обучение занимающихся только тактике поединка.

Тактику бойца определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно спортсмен ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в схватке с конкретным противником, но, если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, борец, боксёр, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

По тактической направленности действия спортсмена можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки);
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);
- определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку

своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий на ковре одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя для того, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств. Она может, окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для проведения броска, нанесения удара или выхода на дальнюю дистанцию.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боец получал сильный встречный удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, ныроков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию.

При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: фингами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только спортсменам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по ковру. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами и продолжить бой в захвате (проводить бросок, перевести противника в партер).

Сближение обоих бойцов, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение. Такой встречный бой чаще возникает в схватках спортсменов предпочитающих борцовскую технику.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара спортсмен стремится выйти из боя или войти в ближний бой и продолжить борьбу в захвате. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления для того, чтобы остановить активного противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боец, застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит спортсмен должен быть бдительным, т. к. противник может провести обманные действия.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Обучение подготовительным, наступательным и оборонительным тактическим действиям

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному». Необходимо соблюдать следующие методические положения: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы (Е.М.Чумаков, 1976):

1. **Метод обобщающих правил**, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации).
2. **Проблемный метод**. Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).

3. **Эвристический метод**. Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов.

Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед спортсменами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы. В.В.Подойницын, (1997) приводит в качестве примера основные задачи и пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок технических действий, не смотря на сбивающие действия противника, – рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;
- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил – увеличить время раундов и количество раундов;
- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;
- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, – вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника;
- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению – предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;
- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации – переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;
- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, – учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).
2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых действий и ситуаций).
3. Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.

3.6 Психологическая подготовка

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

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей

психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, рукопашному бою, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

На спортивно-оздоровительном этапе юные спортсмены принимают участие в различных фестивалях, спортивных праздниках. Спортсмены, достигшие 12 лет, на данном этапе подготовки принимают участие в соревнованиях по желанию.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств.

3.7 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 вероятную 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 соответствующе 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 довольно 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, размещененный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется.

Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 22.

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

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

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

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

В таблице № 7 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки»)

(Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 7

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

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

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

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

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

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

преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайди за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

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

- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
 - упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
 - упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
 - упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
 - упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
 - упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

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

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

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

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

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
 - одной, двумя руками из вне;
 - «крест»;
 - «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

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

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

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

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль на данном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче нормативов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов с учетом возраста обучающихся, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контроля по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.
- В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

4.1 Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса

4.2 Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год) и медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью, спортивной экипировкой;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму питания, тренировок и отдыха.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития, представлены в таблице № 1.

4.3 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**мальчики**).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**девочки**).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сид на матах. Руки склеены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности маты и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления на спортивно-оздоровительный этап**

Таблица № 8

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1 .	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2 .	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием рукопашным боем, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой рукопашника.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей

и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными рукопашниками осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (рукопашного боя), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки рукопашника. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить

связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный рукопашник должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в рукопашном бою и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных рукопашников с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть

оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям рукопашным боем. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера - преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными рукопашниками должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, *трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств рукопашника - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

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

6.1 Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

- Каждый обучающийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также вы сморкаться, чтобы ничего не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
- При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
- Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других

опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

- Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
- Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бою это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы обучающихся даётся допустимая).
- При отработке приёмов в парах, каждый занимающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники болевых и удушающих приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
- При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
- При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
- При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми обучающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), назубник («Капу»), защиту на грудь для девочек, и пах («Раковина» для мальчиков и «Бандаж» для девочек).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, броши, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.
- Каждый занимающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
- На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.
- Каждый обучающийся должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы.

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	5
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 6,8, 12, 16 кг	пар	4
10.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
11.	Канат для лазанья	штук	3
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	8
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Урна-плевательница	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
24.	Секундомер электронный	штук	4
25.	Табло информационное электронное	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Костюм рукопашного боя	комплект	16
2.	Перчатки боксерские	пар	16
3.	Перчатки боксерские снарядные	пар	16

4.	Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	16
5.	Протектор-бандаж для паха, мужской, женский	штук	16+16
6.	Протектор-бандаж для груди	штук	16
7.	Шлем боксерский	штук	16
8.	Защитные щитки для голени и стопы белого цвета	комплект	16
9.	Боксерские бинты для рук	штук	16

План-конспект учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою

Цели занятия:

1. Привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;
2. Развитие координационных способностей и физических качеств;

Метод проведения: групповой.

Задачи:

1. Обучение и совершенствование координации движений при нанесении ударов и перемещениях. Освоение техники выполнения прямых ударов руками.
2. Развивать физические качества: скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

Образовательные:

1. Обучение техники удара
2. Обучение техники движения в ковре
3. Обучение и совершенствование координации движений при нанесении ударов, при перемещениях. Освоение техники выполнения прямых ударов руками.
4. Развивать отдельные физические качества: скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
4. Воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

1. Формирование важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

№/п занятия	Содержание дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.		
1.	<p>Построение, приветствие, сообщение задач, измерение ЧСС.</p> <p>Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу);</p> <p>ОРУ в движении или на месте: с растирание рук, щёк, ушей, носа.</p> <p>Бег: на месте; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.</p>	<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения. Увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость и развивает сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Перерыв 30 сек перед переходом от упр., к упр. в расслабленные погруживания плечами и руками</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Движения: в высоту с места; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением.</p> <p>ОРУ в движении или на месте: И.п., ноги врозь (узкая или средняя стойка), руки за спину. Круговые вращения головой 1-8 влево, 1-8 вправо.</p> <p>И.п., ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок 1-8 вращательные</p> <p>движения кистями вперед, 1-8 назад, 1-8</p>

волнообразно.

И.п. Руки вперед
1-4 круговые вращения руками вперед, 5-8
назад,
тоже 5-8 разноименные вращения, левая
вперед, правая, назад;

5-8- тоже в другую сторону;

И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками
И.п., -руки вперед, кисти скжаты в кулак.
Круговые вращения в лучезапястных

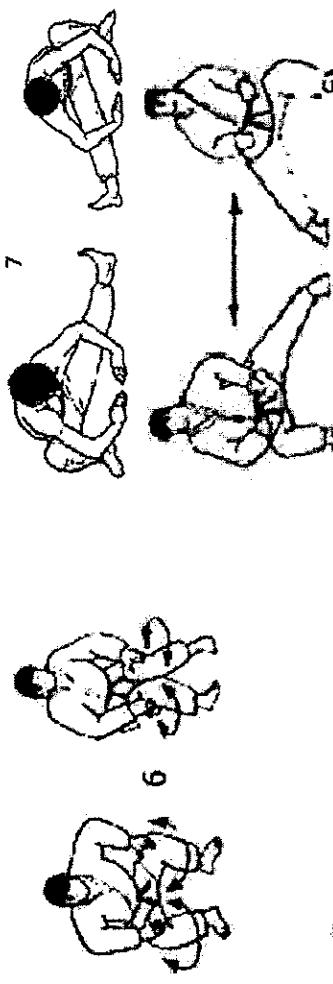
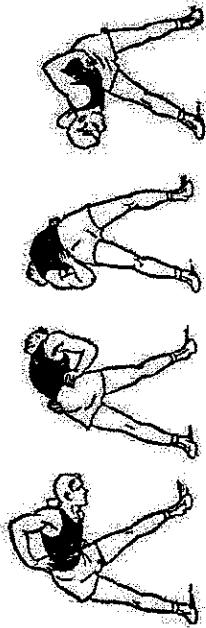
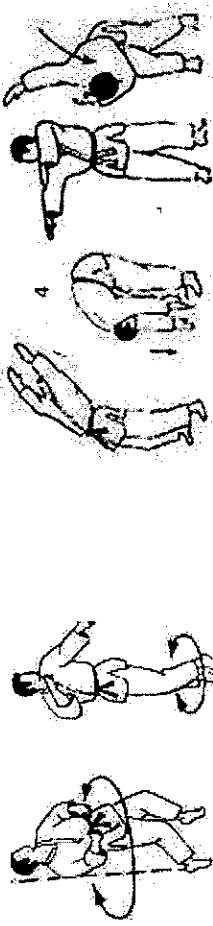
суставах
И.П.,-руки вперед, кисти скжаты в кулак.
Круговые вращения в локтевых суставах
И.П.,-руки к плечам. Круговые вращения в
плечевых суставах назад.

И.П., Ноги врозь (средняя стойка), правая
рука вверху левая внизу рывки руками.
меняя положение рук.

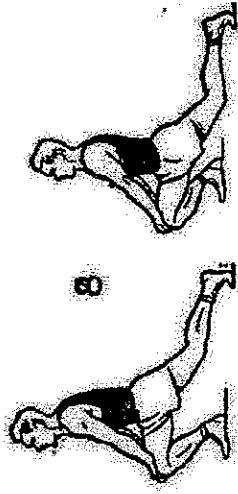
И.п., Ноги врозь (средняя стойка), руки к
плечам. 1- 4 круговые вращения вперед, 1- 4
круговые вращения назад.

И.П., Ноги врозь (средняя стойка), руки на
пояс (наклонить туловище
вперед) 1- 8 круговые вращения туловищем
вправо, 1-8 круговые вращения, туловищем
влево (прогнуться максимально).

И.П., Ноги врозь (средняя стойка), руки в
замок за голову, 1-8 круговые
вращения в газобетонном суставе вправо,



1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально). Повторить И.П., Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге, 3-наклон посередине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.



Повторяем упражнение 4 раз.

ИП» - ноги согнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

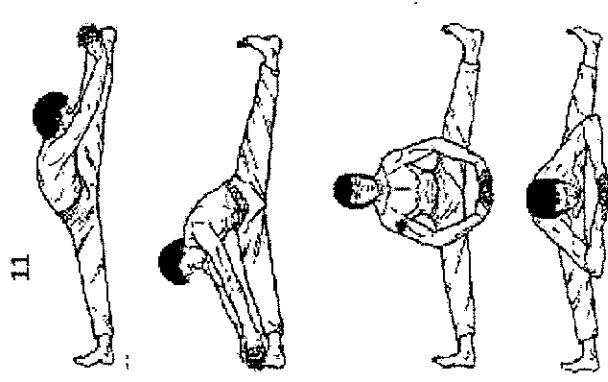
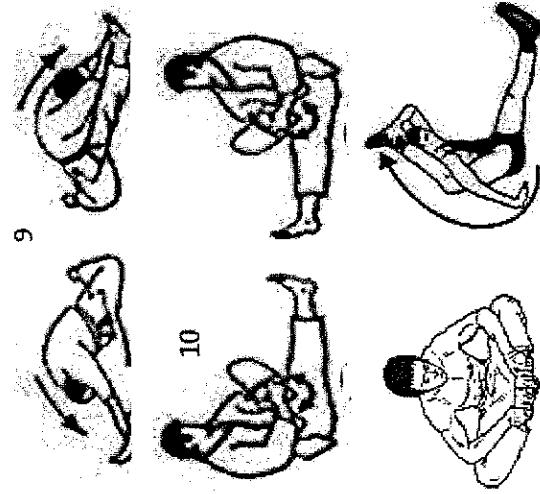
Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 5 раз, затем меняем направление вращения.

Выполните упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачевателей Востока, массаж и разминание коленных уставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

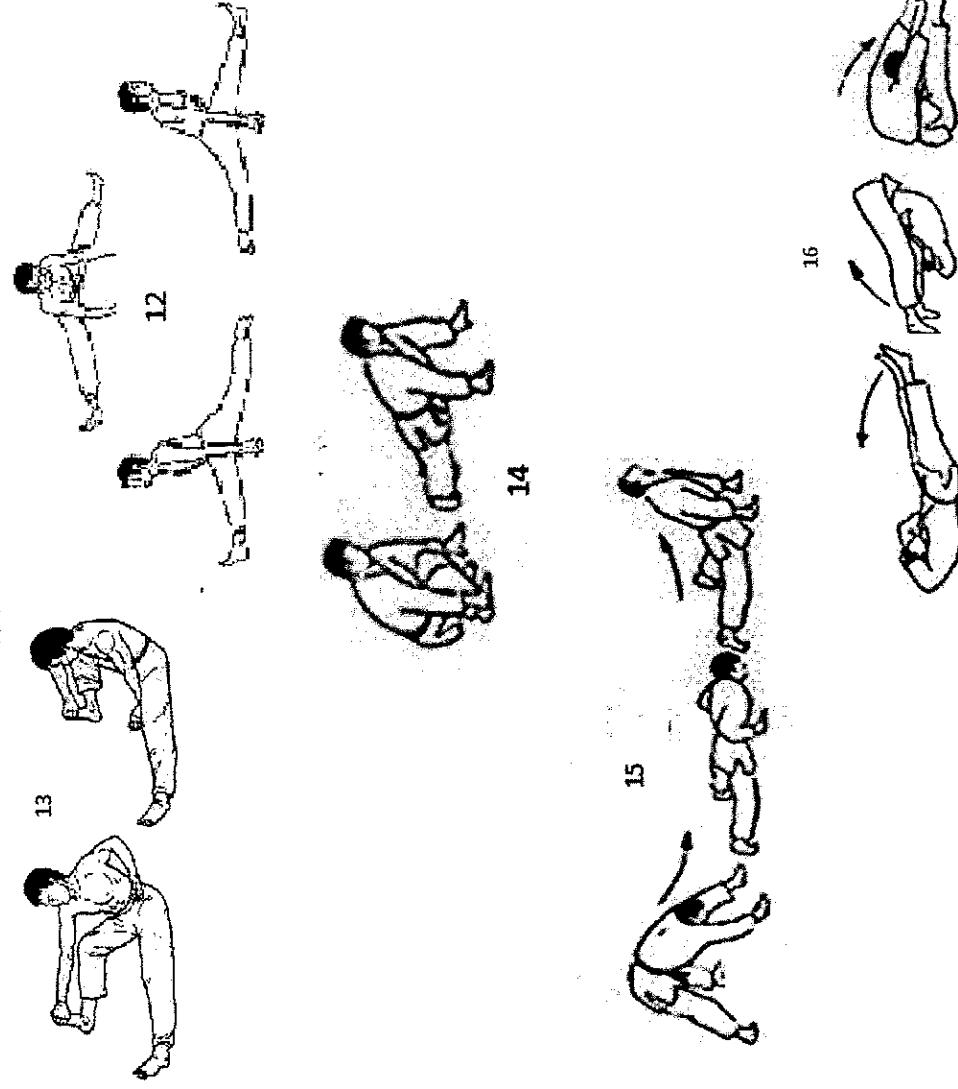
Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрепиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко

Повторяем упражнение 4 раз



11

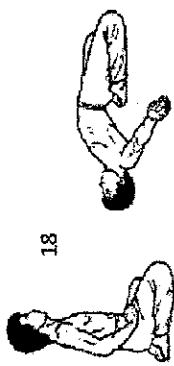
<p>садимся на пол.</p> <p>ИП. - сидим на полу, левая нога выпнута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре. Левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.</p>	<p>Повторяем упражнение 4 раз</p> <p>Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)</p>	<p>Повторяем 4 раза.</p> <p>Выполнение этого упражнения сопровождается массированием воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с действительностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.</p>	<p>Повторяем 4 раза.</p> <p>ИП. - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене, подъем правой</p>
--	--	---	---



<p>стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх. Левой рукой придерживаем щиколотку правой ноги, а правой ладонью опираемся на правый коленный сустав. Мягким пружинным движением на выдохе прижимаем правое колено к полу.</p> <p>Упражнение способствует повышению подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины, подвижные суставы - важное условие сохранения молодости и основа долголетия.</p>	<p>ИП.. - левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги - вверх, голень почти параллельна полу.</p> <p>На вдохе расправляем грудь и опускаем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу.. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять!</p> <p>Действие этого упражнения совпадает с действием предыдущего и усиливает его эффект.</p> <p>ИП - Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой</p>
<p>стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх. Левой рукой придерживаем щиколотку правой ноги, а правой ладонью опираемся на правый коленный сустав. Мягким пружинным движением на выдохе прижимаем правое колено к полу.</p> <p>Упражнение способствует повышению подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины, подвижные суставы - важное условие сохранения молодости и основа долголетия.</p>	<p>Повторяем упражнение 4 раза.</p> <p>Повторяем 4 раза.</p> <p>Повторяем 4 раза</p>



17



18

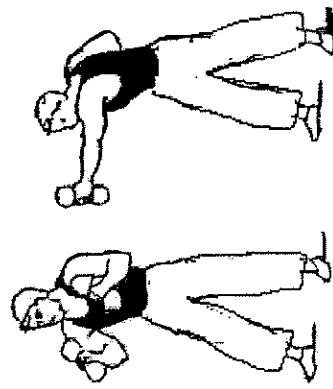
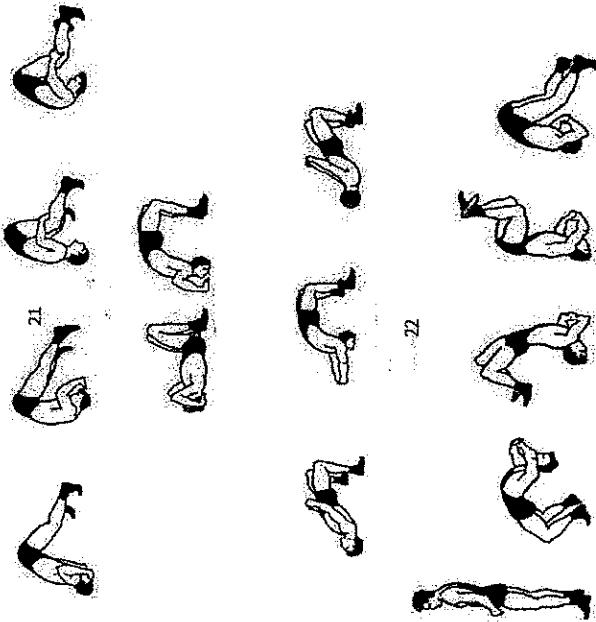


19

ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены. Целая выдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку перемещаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг продольной оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, словно отталкиваем ладонью шар. При выполнении упражнения левая рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.

ИП - левая нога выпянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжаты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение



5 мин

30 сек
30 сек.
(10-15 сек. время
отдыха).

пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью расправлялась, и представляйте себе, что напряжение концентрируется на пятке. Упражнения такой же как в упр. предыдущих, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.

ИП - сидим со скрещенными ногами (правая впереди левой), руки согнуты в локтях и запожены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. При этом ноги сохраняют исходное положение..

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке, как бы перекальваемся вперед, а не просто поднимаемся.

ИП - в положении сидя ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы.

На выдохе, наклоняясь корпусом вперед,

отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение.. Старайтесь держать спину прямой.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких.

ИП - сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги, носки оттянуты на себя.

На выдохе на 4 счета наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге, затем на 4 счета - к левой ноге и на 4 счета - к полу между ног. Повторяем упражнение 2 раза.

При выполнении упражнения можно ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдыхая подбородок вперед, спину держать прямой.

Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит расслаблению мышц ног во время наклонов, повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких.

ИП - аналогично однако правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны.

ИП - Упираясь спереди предплечьями в

голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибаясь максимально вниз. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже.

Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, это необходимо для достижения успеха в «растяжке».

ИП - стоим, ноги шире плеч, ступни параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками опираться об пол.

Переносим вес тела на левую ногу, правую расправляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопы распрымленной ноги от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стопы к полу. Эта поза напоминает цаплю, прикимающую лапкой рыбку и достающую ее кловом.

При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься вверх, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Столу ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола. Эффект этого упражнения аналогичен эффекту предыдущего.

ИП - стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая - выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо.

Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно расправляем правую и садимся в «шагат». Для подстраховки опираемся сбоку руками об пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже. Дыхание произвольное.

Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на фронтальный «шагат», упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад.

Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки,

опираемся об пол меньшим количеством пальцев.

Поворачиваемся на 90° вправо и в «поперечный шагат», наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены вверх). Сгиба руки в локтях, прижимаемся к полу, распрямляя руки, подаем таз назад. Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести. Лучезапистные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук.

ИП . - сидим на полу, правая нога выпнута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола. На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Помогая себе руками, держимся на стопу или за голень.. Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, выпрямив левую руку над головой, наклоняемся. правым боком к правой ноге.

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапистных суставах (стябание,

разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибания рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища – наклоны вперед, назад и в сторону из различных исходных положений и с различными движениями руками; дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах на месте и в движении ми др.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежка) различные

движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для мышц костей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости на расслабления.;

Упражнения с предметами:

Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, **Упражнения для укрепления мышц шеи**: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками).

Наклоны головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание опускание головы.

Упражнения на мосту: встывание на мост, лежа на спине, движение в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо), забегание

на мосту, сгибание и разгибание рук в положении на мосту, передвижение на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста.

Специально подготовительные упражнения в рукоопашнике.

Стоя, движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые. То же с сопротивлением руками.

Стоя, ноги врозь с упором головой в ковер. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью рук (упираются в ковер) и без помощи (рис.21).

Стоя на голове, опираясь ногами о стену. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью и без помощи рук.

Из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук (рис. 22) и уходы с моста забеганием, переворотом.

Стоя на мосту, движения туловищем вперед-назад, с поворотом головы влево и вправо, с помощью и без помощи рук (рис. 21).

Из положения стоя «мост» с одновременным касанием ковра предплечьями и лбом.

Перевороты с «моста» через голову, держась руками за край ковра (за гриф штанги, гирю) или упираясь ладонями, предплечьями; рывком прямыми руками вперед за голову, с согнутыми ногами с

прямymi ногами прогнувшись (рис. 22).
Переворот со стойки через «мост»,
соединив руки в крючок (см. рис. 22).

Прямые удары на месте с гантелями в руках
из фронтальной стойки
Бой с тенью с гантелями в руках
(прямой удар левой рукой в голову –
прямой удар левой рукой в голову.)

Одиночные прямые удары руками

1. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Выполнение прямого удара левой рукой в голову из стойки на месте (рис. 1 - вид сперва) начинается с движением левого кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть, двигаясь снизу вверх за кулаком, достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки (рис. 2 - вид сперва).

При нанесении удара левой рукой в голову, левое плечо приподнимается вверх, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

После выполнения удара движение кулака назад начинается немедленно после выпрямления руки - нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой он двигался вперед при выполнении удара, и рукопашник занимает исходное положение (рис. 3 - вид сперва).

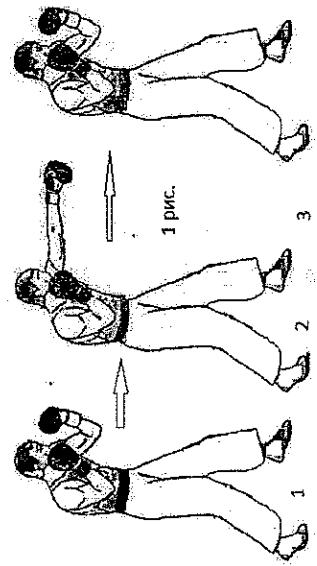
2. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ ВНЕРЕД

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 - вид сперва), резко срываем свой левый кулак в направлении головы

Следить за правильностью выполнения упражнения.

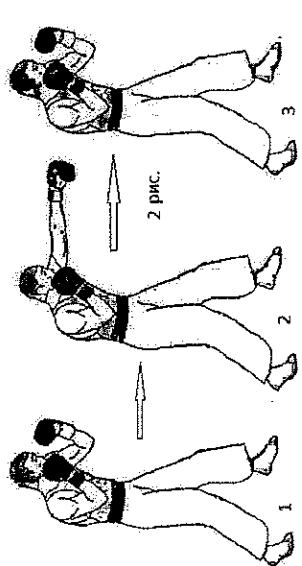
30 мин

1 мин. – 1.30
сек. (время на
одиночные удары
время отдыха
между ними
15-20 сек.)



1 рис.

2
3



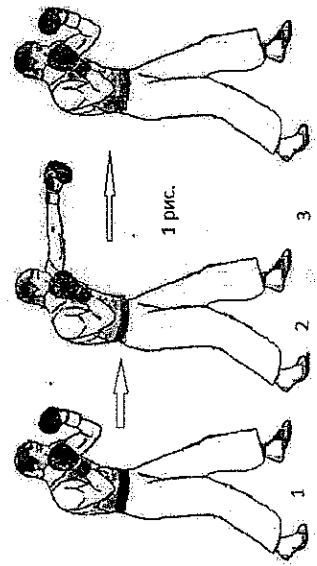
2 рис.

1
2
3

Следить за правильностью выполнения упражнения.

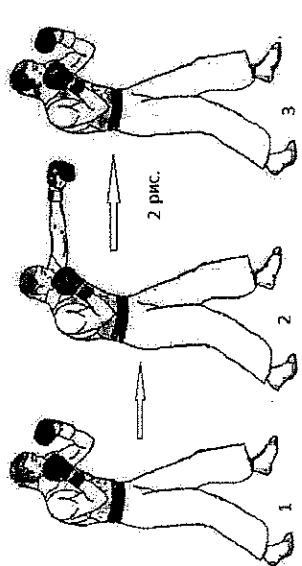
30 мин

1 мин. – 1.30
сек. (время на
одиночные удары
время отдыха
между ними
15-20 сек.)



1 рис.

2
3



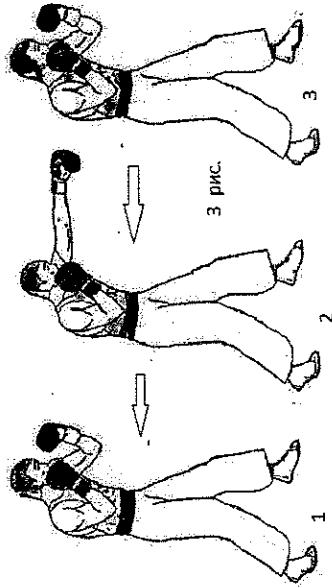
2 рис.

1
2
3

противника с целью нанесения удара и сразу же, вслед за движением своего кулака, отталкиваясь правой ногой, делаем резкий шаг левой ногой вперед (рис. 2 - вид сперва).

Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара (рис. 3 - вид сперва).

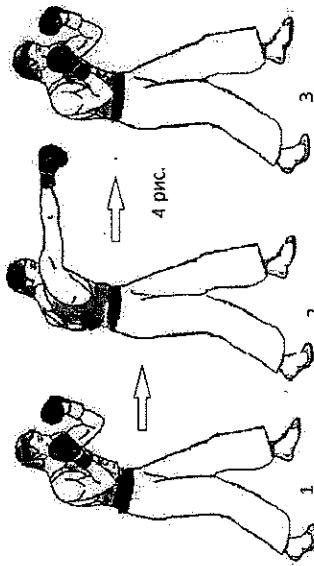
Подтягивание правой ноги к левой начинается с движения левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.



3 рис.

2

1



4 рис.

3

2

1

3. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ НАЗАД.

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 - вид сперва), резко срываем свой левый кулак в направлении головы противника с целью нанесения удара. Сразу же, вслед за движением своего кулака вперед, отталкиваясь левой ногой, отставляем свою правую ногу назад, на один шаг.

Удар левой рукой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком (рис. 2 - вид сперва). С движением левой руки назад, после удара, в исходное положение, левая

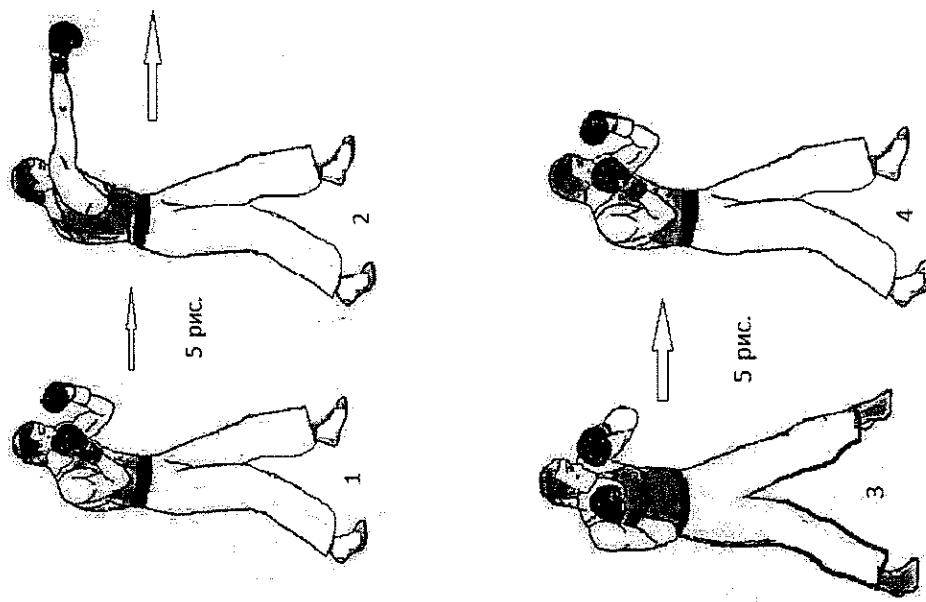
нога подтягивается к правой, и рукопашник занимает положение, соответствующее боевой левосторонней стойке (рис. 3 — вид спереди).

4. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Выполнение прямого удара правой рукой в голову из стойки на месте (рис. 1 - вид спереди) начинается с толчка правой ноги и резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака от подбородка вперед и толчка правой ногой выполняется движение туловища вперед справа налево. С движением правого кулака вперед к цели и поворотом туловища справа налево, рукопашник переносит вес своего тела с правой ноги на левую ногу. Перенос веса тела завершается в момент нанесения удара (рис. 2 - вид спереди). В момент нанесения удара левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, прочно становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.

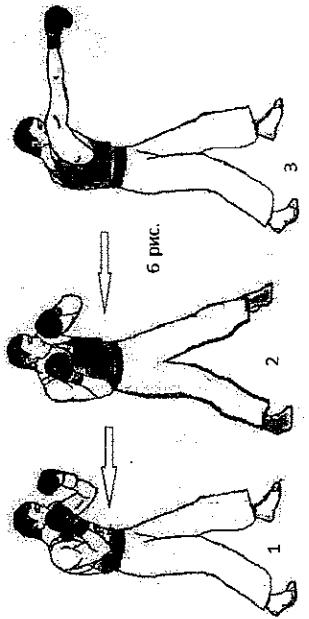
Прямой удар правой рукой в голову может наноситься с места, когда, оставаясь на месте, рукопашник с нанесением удара



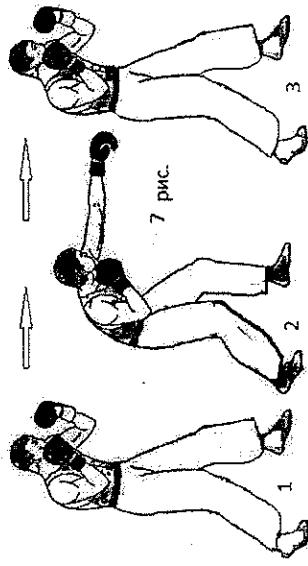
лишь переносит вес тела полностью на левую ногу. Но чаще всего прямой правой выпадается с шагом левой ногой вперед, либо со скакком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скакка. Удар начинается одновременно с толчком правой ноги и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара или с шагом вперед точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой в голову противника, левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь вверх, прикрывает подбородок справа. Удар заканчивается с полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки - завершением удара. В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо - справа. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, т.е. правый кулак начинает движение назад по той же

2мин.

2 мин



6 рис.



7 рис.

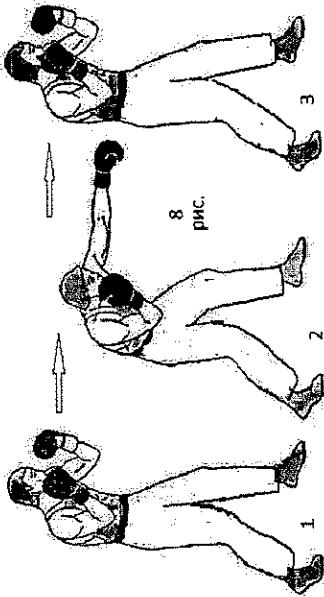
траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса тела одновременно возвращается на правую ногу и занимается исходная стойка (рис. 3 - вид справа).

5. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ ВПЕРЕД

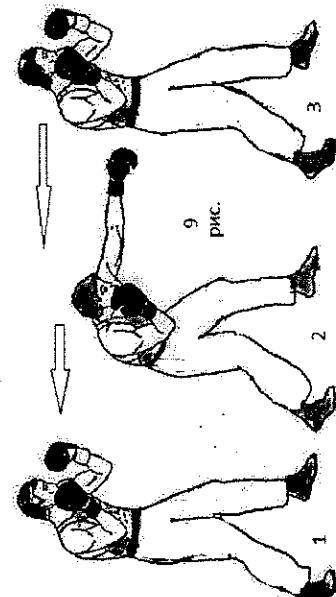
Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед наносится с постановкой левой ноги вперед на один шаг и переносом веса тела на левую ногу в момент нанесения удара. Выполнение прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед из боевой левосторонней стойки (рис. 1 — вид справа) начинается с движения правого кулака.

Срывая правый кулак от подбородка вперед и слегка приподнимая левую ногу над полом, делаем резкий толчок правой ногой вперед и разворачивая туловище сперва налево за ударом, делаем шаг левой ногой вперед и ставим на пол, на всю стопу так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара. Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара (рис. 2 - вид справа) носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы.

Независимо от длины шага удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то



8 рис.



9 рис.

может быть нанесен по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола.

Подтягивание правой ноги к левой ноге происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели).

Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч.

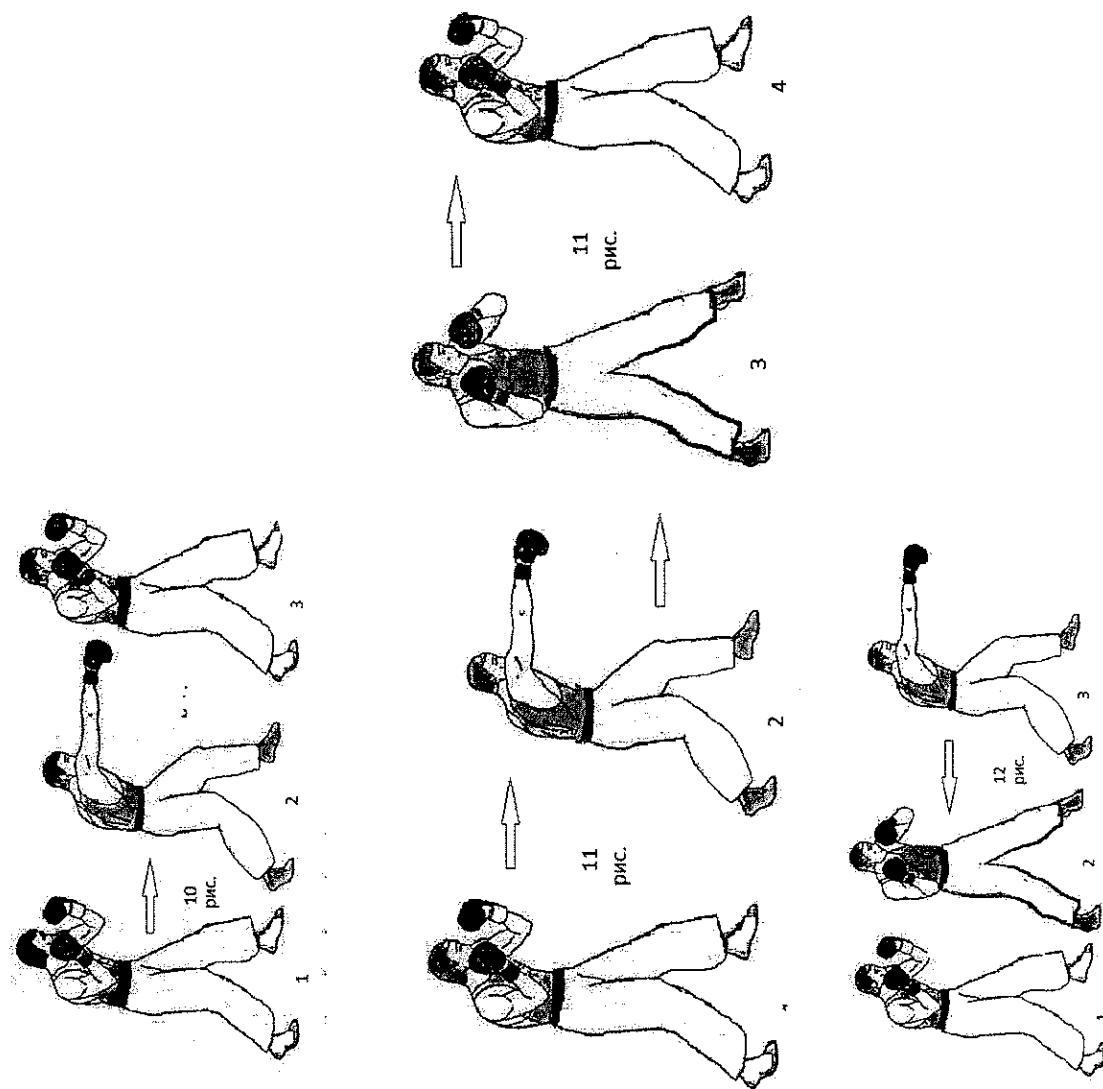
В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок направлен на левый носок. Голова слегка опущена, подбородок на груди.

Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено внизу, левый локоть прижат к левой стороне туловища.

Сразу же после нанесения одиночного удара правой, не медля ни секунды, боксеру необходимо, сильно оттолкнувшись левой ногой и возврашая правую руку после нанесения удара в исходное положение, сделать шаг назад правой ногой (рис. 3 - вид спереди), вернуться назад в исходную стойку (рис. 4 - вид справа) движением, обратным выполнению удара.

6. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ НАЗАД

Прямой удар правой рукой в голову с шагом назад наносится после постановки



правой ноги назад, с переносом веса тела на левую ногу, в момент подтягивания левой ноги к правой ноге. Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 — вид сперва), отталкиваемся левой ногой и отставляем правую ногу назад на один шаг (рис. 2 — вид сперва). Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой до расстояния, равного ширине плеч. С движением правого кулака вперед, отталкиваемся правой ногой и выполняем резкий поворот туловища и газа справа налево с целью значительно усилить удар правой рукой за счет полного переноса веса тела с правой ноги на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу (рис. 3 - вид справа). В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно, примерно, ширине плеч, и правый носок направлен на левый носок, что наблюдается при необходиимом повороте газа.

7. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Началом выполнения прямого удара левой рукой в туловище противника из стойки на месте (рис. 1 — вид справа) наклон вашего туловища вправо вперед происходит сразу же за движением левого кулака вперед. При наблюдении со стороны ваши левый кулак и туловище начинают свое движение практически одновременно. Туловище

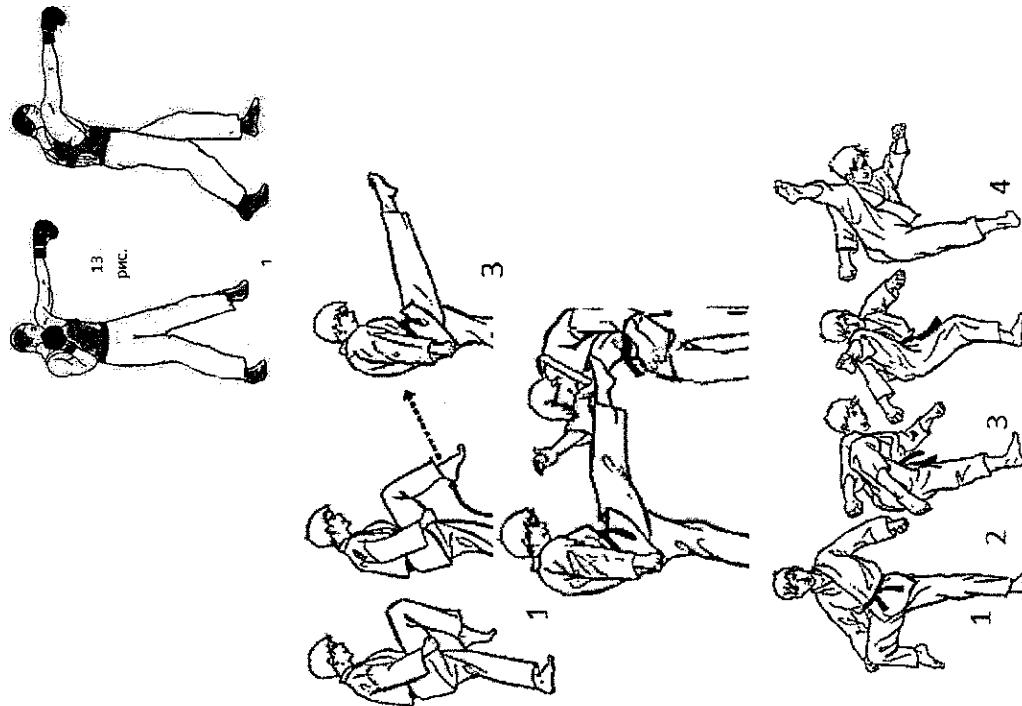


рис. 16.

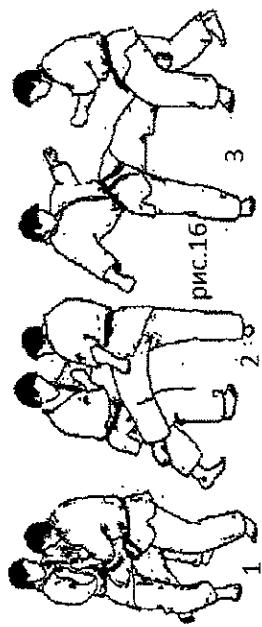
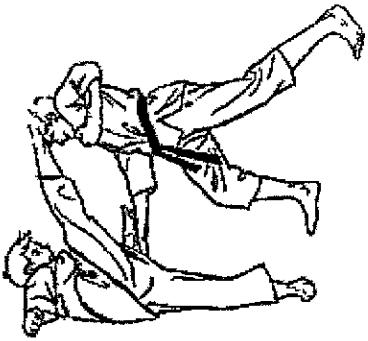


рис.16

совершает наклон вправо вперед, пока левый кулак совершает движение вперед, т.е. прямой удар левой рукой в туловище противника наносится одновременно с наклоном вашего туловища вправо вперед и незначительным согбанием ног в коленях. Наклон туловища завершается в момент полного выпрямления левой руки, т.е. в момент нанесения удара в туловище противника (рис. 2 - вид справа). Удар наносится, как правило, либо в «солнечное сплетение» противника, либо под нижние ребра, расположенные ближе к вам. После нанесения прямого удара левой рукой в туловище противника необходимо сразу же вернуться в исходное положение, проделав все движения строго в обратном порядке: левая рука начинает движение обратно к подбородку одновременно с подъемом туловища и возвращением в исходную боевую стойку (рис. 3 - вид справа). В момент нанесения удара по туловищу противника подбородок рукопашника, наносящего удар, и кулак его бьющей (наносящей удар) руки находятся примерно на одном уровне.

8. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ С ШАГОМ ВПЕРЕД.

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 - вид справа) резко срываем свой правый кулак вперед с целью нанесения прямого удара левой рукой в туловище противника. Одновременно с началом

выполнения удара отталкиваемся правой ногой и, наклоняясь туловищем вправо вперед, делаем шаг левой ногой вперед, слегка согбая ноги в коленях. Прямой удар левой рукой в туловище противника наносим с одновременной постановкой левой ноги на пол (рис. 2 — вид справа). Правую ногу подтягиваем к левой сразу же, как только левая нога получает опору. После нанесения удара сразу же отталкиваемся левой ногой и, с возвращением левой руки в исходное положение, делаем шаг правой ногой назад, выпрямляясь и занимая боевую стойку (рис. 3 - вид справа).

9. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ С ШАГОМ НАЗАД.

Прямой удар левой рукой в туловище с шагом назад наносится одновременно с постановкой правой ноги назад на один шаг и сохранением первоначального распределения веса тела на ногах.

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 - вид справа), отталкиваемся левой ногой и, посыпая свой левый кулак вперед с целью нанесения прямого удара в туловище противника, отставляем правую ногу назад на один шаг. Движение кулака вперед начинаем одновременно с наклоном туловища вправо вперед и шагом правой ногой назад.

Удар в туловище противника наносим одновременно с постановкой правой ноги на

пол, назад (рис. 2 - вид справа). После нанесения удара, с возвращением левой руки, выпрямляемся и, подтягивая левую ногу к правой ноге, занимаем боевую стойку (рис. 3 - вид справа).

10. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Начиная выполнение прямого удара правой рукой в туловище из стойки на месте (рис. 1 - вид справа), резко срываем правый кулак от подбородка и дополняем его движение вперед в сторону противника наклоном туловища вперед влево, а вращением на носках переносим вес своего тела полностью на левую ногу.

Наклон туловища вперед влево и сгибание ног в коленях происходит на протяжении всего движения правого кулака к туловищу противника и заканчивается одновременно с завершением нанесения удара.

Вес тела в момент нанесения удара полностью находится на левой ноге (рис. 2 — вид справа), правый кулак находится на уровне подбородка рукопашника, наносящего удар, а правое плечо прикрывает нижнюю половину лица рукопашника. После выполнения прямого удара правой рукой в туловище следует сильно оттолкнуться левой ногой и,

выпрямившись, занять исходное положение (рис. 3 - вид справа).

III. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ С ШАГОМ ВНЕРЕД

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 - вид справа), отталкиваемся правой ногой и резко срываем свой правый кулак вперед с целью нанесения прямого удара в туловище противника. Одновременно с шагом и началом выполнения удара разворачиваемся всем туловищем справа налево, посыпая его за ударом. С разворотом туловища находимся немногого вперед и влево, слегка согнув ноги в коленях.

Прямой удар правой рукой в туловище противника наносим с наклоном туловища немногого вперед и влево с переносом веса тела на левую ногу, согнутою в колене (рис. 2 - вид справа).

После выполнения прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед следует, оттолкнувшись левой ногой, сделать шаг назад правой ногой (рис. 3 - вид справа) и, подтягивая следующим движением правую ногу к левой ноге, занять боевую стойку (рис. 4 - вид справа).

12. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ С ШАГОМ НАЗАД

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 1 — вид справа), отталкиваемся левой ногой и, отставляя правую ногу назад на один шаг, ставим ее на носок (рис. 2- вид

справа). Следующим движением резко срываем свой правый кулак от подбородка и посыпаем его вперед с целью нанесения прямого удара правой рукой в туловище противника, подтягивая при этом левую ногу к правой ноге. Движение правового кулака дополнит резким разворотом туловища справа налево, посыпая свое туловище вперед, вслед за ударом, и перенося вес тела на подтягиваемую левую ногу. С разворотом туловища наклоняемся немного вперед и влево, согнув согнув ноги в коленях. Удар в туловище противника наносим с постановкой левой ноги на пол и переносом веса тела на левую ногу, согнутую в колене (рис. 3 - вид справа). В момент нанесения удара прикрываем правым плечом нижнюю половину головы (лица) справа. После выполнения прямого удара правой рукой в туловище следует занять боевую стойку.

СВЯЗКИ ИЗ ДВУХ УДАРОВ

13.. Прямой удар левой рукой в голову - прямой удар левой рукой в голову.

Выполним прямой удар левой рукой в голову противника, сохранив первоначальное распределение веса на ногах (рис. 1 - вид справа). Вернув левую руку после нанесения удара в исходное положение (рис. 12 - вид справа), сразу же выполним еще один прямой удар левой рукой в голову противника, сохранив первоначальное распределение веса на

ногах (рис. 3 - вид спереди).

14.Прямой удар туловище.

14.И.п.: Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка подносится как можно ближе к ягодицам. Затем за счет разгиба ноги послать ступню ударной ноги по прямой траектории к цели. Ударная поверхность - основание п подъем ступни. Цель - живот, солнечное сплетение. Наиболее сильный удар получается если в момент разгиба подать бедро вперед.

15.Боковой удар туловище или голову

15.Из исходного положения предыдущего удара необходимо, не опуская колено, отвести бедро в сторону наружу до отказа. Далее выполняется круговое движение ступней за счет разгиба в коленном суставе в горизонтальной плоскости снизу вверх.

	<p>При выполнении этого удара необходимо сохранять равновесие за счет балансирующего положения рук. Цель лицо, шея, туловища. Ударная поверхность - подъем ступни.</p>	
16.	Боковой удар ноги (лоу-кик) 16.И л. положения предыдущего удара необходимо, не опуская колено, отвести бедро в сторону и в следующий момент обрушить голень бьющей ноги и вес всего тела на ногу противника.	
3	<p>Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох, встяхнуть ноги и руки.</p> <p>Растяжки</p> <p>Растяните заднюю поверхность бедра и нижнюю часть спины, Растяните обратную сторону колена: Растяните внутреннюю поверхность бедер: Растяните руки, плечи и верхнюю часть спины: Растяните трицепсы и верхнюю часть плеч: Растяните руки, плечи и грудь : Растяните плечи: Растяните икроножные мышцы: Растяните верхнюю часть тела и спину: Выполнем дыхательные упражнения. Подведение итогов</p>	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Измерение ЧСС Напомнить за правильной уборкой инвентаря и снарядов (Гантели, скакалки) Молодцы! Спасибо за хорошую работу!</p>
	Общее время занятия	90 МИН

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <https://www.ofrb.ru/>
3. <https://скфрб26.рф/>
4. <https://фцомофв.рф/>
5. <https://www.stavminobr.ru/>

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2010
16. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
17. Остянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
19. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с В.Путиным. - М.: 2002
20. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
21. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
22. Туманян Г.С. Базовая техника дзюдо. - М., 1991.
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой М.,2013г
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
26. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
27. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
28. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001