Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»

возраст детей с 9 лет
срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Кирюшкин Вячеслав Вячеславович
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Оглавление

1.Пояснительная записка 3
2.Учебно-тематическое планирование 6
2.1.Учебный план 6
2.2.Учебно-тематические планы 7
2.3.Календарно-тематические планы 12
5.Рабочая программа 26
6.Методическое обеспечение программы 59
7.Оценочные материалы 61
8.Литература 66

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой», базового уровня, составлена для учреждений дополнительного образования детей, предназначена для изучения спортивного единоборства «Рукопашный бой» детьми возрастом от 7 до 18 лет и рассчитана на 4 года.

Нормативно-правовые документы,
на основании которых строиться программа

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);
3. Указ Президента РФ "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства" (от 29 мая 2017 года № 240);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
5. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
6. Локальные акты ЦВР «Алиса».
7. Приказ от 9.11.2018г № 196 Министерства просвещения Российской федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Актуальность программы

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.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Цель программы

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи

1. Образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости;
- формирование умений действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

3. Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма;
- воспитание морально-волевых и психологических качеств;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формирование навыков дисциплины, самоорганизации.
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

4. Оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам само регуляции организма (упражнения на расслабление, изучение вариантов закаливания);

Направленность

По своему содержанию данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы

Новизна программы заключается в применении различных видов эстафет, в сочетании приемов рукопашного боя с макетами оружия и без.

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы.

Форма занятий

Форма занятий – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Режим занятий

1 год обучения: возраст зачисления – с 7-10 лет; минимальное число учащихся в группе — 15 человек; 3 раза в неделю по 1 акад. час — 3 часа в неделю **(**108 часов в год).

2 год обучения: число учащихся в группе — 15-12 человек; 3 раза в неделю по 2 акад. час - 6 часа в неделю (216 часов в год);

3 год обучения: число учащихся в группе — 15-12 человек; 3 раза в неделю по 2 акад. часа - 6 часов в неделю **(**216 часов в год);

4 год обучения: число учащихся в группе — 15-12 человек; 3 раза в неделю по 2 акад. часа - 6 часов в неделю **(**216 часов в год).

2.Учебно-тематическое планирование

2.1 Учебный план

№	Разделы программы	Год обучения				Кол-во часов
		I	II	III	IV	
1	Комплектование группы	6	0	0	0	
2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	1	1	1	**5**
3	Теоретические сведения	5	7	7	3	**22**
4	Общая физическая подготовка	30	44	44	42	**160**
5	Промежуточная аттестация	2	4	4	2	**12**
6	Специальная физическая подготовка	32	58	58	56	**204**
7	Тактико-техническая подготовка	32	96	96	104	**328**
8	Аттестация по итогам прохождения программы	0	0	0	2	**2**
9	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	6	**12**
	Всего	**108**	**216**	**216**	**216**	**756**

2.2. Учебно-тематические планы

Задачи на I учебный год:

Обучающие:
- обучение основам гигиены и самоконтроля

Развивающие:
- развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- формирование и развитие физических качеств;

Воспитательные:
- воспитание привычки ведения здорового образа жизни;
- воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.

Тренеру-преподавателю в процессе работы с группой особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:
- отсутствие привычки трудиться;
- низкий уровень двигательной активности;
- антисоциальные ценности в группах общения подростков;
- неопределенность в выборе жизненных целей;
- низкий уровень развития психологических качеств;
- отсутствие элементарных знаний о гигиене и самоконтроле.

Учебно-тематический план (первый год обучения) (108 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
1	**Комплектование группы**	**6**		**6**
2	**Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности**	**1**	**1**	**-**
3	**Теоретические сведения**	**5**	**5**	**-**
4	**Общая физическая подготовка**	**27**	**-**	**27**
4.1	*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*	*6*	-	*6*
4.2	*Упражнения для мышц ног*	*6*	-	*6*
4.3	*Упражнения для мышц шеи и туловища*	*6*	-	*6*
4.4	*Упражнения с предметами*	*4*	-	*4*
4.5	*Подвижные игры*	*5*	-	*5*

5	**Промежуточная аттестация**	**2**	**-**	**2**
6	**Специальная физическая подготовка**	**32**	**-**	**32**
6.1	*Упражнения для развития скоростных качеств*	*4*	-	*4*
6.2	*Упражнения для развития силовых качеств*	*4*	-	*4*
6.3	*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*	*4*	-	*4*
6.4	*Упражнения для развития ловкости*	*4*	-	*4*
6.5	*Упражнения для развития гибкости*	*4*	-	*4*
6.6	*Упражнения для развития выносливости*	*4*	-	*4*
6.7	*Гимнастические упражнения*	*4*	-	*4*
6.8	*Подвижные игры*	*4*	-	*4*
7	**Тактико-техническая подготовка**	**33**	**2**	**35**
7.1	*Тактические действия*	*2*	*2*	
7.2	*Начальные технические действия*	*15*	-	*15*
7.3	*Основные технические действия*	*21*	-	*21*
Итого часов:		В течение года		
		108	**8**	**100**

В периоде обучения предусмотрены каникулы:
Зимние (январь); летние (июнь, июль, август)

К концу первого года обучения, обучающиеся:

должны познакомиться с техникой: легкой атлетики, плавания, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Должны владеть:

-стойками;
-передвижениями;
-ударами руками и ногами;
-приемами самостраховки при падениях;
-способами защиты;
-формами и способами захвата соперника;
-способами выведения из равновесия;
-ведущими элементам технических действий.

Учебно-тематический план (второго года обучения) (216 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по технике без-	1	1	-

	опасности			
2	Теоретические сведения	7	7	-
3	Общая физическая подготовка	44	2	42
4	Промежуточная аттестация	2	-	**2**
5	Специальная физическая подготовка	58	2	56
6	Тактико-техническая подготовка	96	10	86
7	Итоговая аттестация	2	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	6	**2**	4
	Итого часов:	**216**	**26**	**90**

К концу второго года обучения, обучающиеся:

- получат теоретические сведения о рукопашном бое, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

В технической подготовке:

Должны уметь:
- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);
- выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок;
- принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой);
- выполнять одиночные удары руками и ногами;
- выполнять броски партнёра без сопротивления;
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди и сзади.
-освобождаться от захватов и обхватов.

В тактической подготовке:

Должны уметь:
- передвигаться в парах с партнёром;
- соблюдать дистанцию;
- держать равновесие при передвижениях.

Учебно-тематический план (третьего года обучения) (216 часов в год)

№	Наименование разделов и тем	Общее	В том числе:

п/п		кол-во	теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Теоретические сведения	7	7	-
3	Общая физическая подготовка	44	2	42
4	Промежуточная аттестация	2	-	**2**
5	Специальная физическая подготовка	58	2	56
6	Тактико-техническая подготовка	96	10	86
7	Итоговая аттестация	2	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	6	**2**	4
Итого часов:		В течение года		
		216	**26**	**190**

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и противопожарной безопасности в спортивных сооружениях;
- правила рукопашного боя;
- простые тесты для самоконтроля своего физического состояния;
- приемы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях и переломах;

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять удары руками и ногами на месте и в движении (с шагом, с подшагиванием, со с крестным шагом);
- выполнять удары руками и ногами по боксёрским лапам и мешкам;
- выполнять броски борцовского манекена;
-выполнять броски партнёра (с места, на шаг, на 3 шага) с уступающим сопротивлением);
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди рывком, нырком, замком;
- выполнять загиб руки за спину при подходе сзади;
- освобождаться от захватов за руки, за ноги, за одежду на груди, за шею;
-освобождение от обхватов спереди и сзади с руками и без рук.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться с ударом, уходом, уклоном;
- наносить удары ногами и руками в движении;
- выполнять броски с выводом партнёра из равновесия.

Учебно-тематический план (четвертого года обучения)
(216 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Теоретические сведения	3	3	-
3	Общая физическая подготовка	42	2	40
4	Промежуточная аттестация	2	-	2
5	Специальная физическая подготовка	56	2	54
6	Тактико-техническая подготовка	104	6	98
7	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
8	Промежуточная аттестация по итогам прохождения программы	2	-	2
Итого часов:		В течение года		
		216	**20**	**196**

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила рукопашного боя;
- основные приёмы (связки) применяемые в рукопашном бое;
-как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях, переломах и других спортивных травмах.

В технической подготовке:

Должны уметь:
- вести поединок с дозированной степенью контакта;
- работать на снарядах (макивары, мешки, лапы);
- выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.

В тактической подготовке:

Должны уметь:
- уходить с линии атаки;
- выбирать нужную для ведения схватки дистанцию;
- выполнять приёмы со страховкой партнёра;
- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

2.3. Календарно-тематический план
I год обучения

№	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	**Комплектование группы**	**6**				
	Комплектование группы	**1**			03.09.19	
	Комплектование группы	**1**			05.09.19	
	Комплектование группы	**1**			08.09.19	
	Комплектование группы	**1**			10.09.19	
	Комплектование группы	**1**			12.09.19	
	Комплектование группы	**1**			15.09.19	
2	**Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности**	**1**	**1**	**-**	**17.09.19**	
3	**Теоретические сведения**	**5**	**5**			
3.1	Физическая культура важное средство физического развития	1	1	-	19.09.19	
3.2	Состояние и развитие рукопашного боя в России	**1**	**1**	**-**	**22.09.19**	
3.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	24.09.19	
3.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	26.09.19	
3.5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	29.09.19	
4	**Общая физическая подготовка**	**30**		**30**		
4.1	*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*	*6*		*6*		
	Техника упражнения упор лёжа	1			01.10.19	
	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1			03.10.19	
	Упражнения для плечевого пояса -увеличение амплитуды движения	1	1	-	06.10.19	
	Техника подтягиваний на перекладине	1	-	1	08.10.19	
	Шаги руками в упоре лёжа	1	-	1	10.10.19	
	Шаги руками в упоре лёжа, ноги на весу с помощью партнёра	1	-	1	13.10.19	
4.2	*Упражнения для мышц ног*					
	Приседания	1	-	1	15.10.19	

	Выпрыгивания	1	1	-	17.10.19	
	Подскоки из различных положений	1	-	1	20.10.19	
	Прыжки	1	-	1	22.10.19	
	Пружинистые покачивания в выпадах	1	-	1	24.10.19	
	Маховые движения ногами	1	-	1	27.10.19	
4.3	*Упражнения для мышц шеи и туловища*					
	Наклоны, вращения и повороты головы	1	-	1	29.10.19	
	Повороты, круговые движения туловищем	1	-	1	31.10.19	
	Поднимание ног в положении лёжа на спине	1	1	-	02.11.19	
	Упражнения с партнёром в сопротивлении	1	-	1	05.11.19	
	Упражнения с партнёром в переноске	1	-	1	07.11.19	
	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке	1	-	1	10.11.19	
4.4	*Упражнения с предметами*					
	Упражнения с резиновым жгутом	1	-	1	12.11.19	
	Упражнения со скакалкой	1	-	1	14.11.19	
	Упражнения с набивным мячом	1	-	1	17.11.19	
	Упражнения с боксёрским мешком	1	-	1	19.11.19	
4.5	*Подвижные игры*					
	«Перестрелка»	1	-	1	21.11.19	
	«Мяч в кругу»	1	-	1	24.11.19	
	«Третий лишний»	1	-	1	26.11.19	
	«Пятнашки»	1	1	-	28.11.19	
	«Мяч на ловле»	1		1	01.12.19	
	«Рыбак»	1		1	03.12.19	
	«Эстафеты с преодолением препятствий»	1		1	05.12.19	
	«Эстафеты с различными способами передвижения»	1		1	08.12.19	
5	**Специальная физическая подготовка**	**32**		**32**		
5.1	*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*	*4*		*4*		
	В упоре лёжа сгибание и разгибание рук	1		1	10.12.19	
	Приседания и выпрыгивание из боевой стойки	1		1	12.12.19	
	Прыжки на одной и двух ногах в полуприседе	1		1	15.12.19	
	Лёжа на спине подъём туловища с имитацией ударов руками	1		1	17.12.19	

5.2	*Упражнения для развития скоростных качеств*	*4*		*4*		
	Бег с ускорением 25-30м	1		1	19.12.19	
	Буг с изменением скорости и направления движения	1	-	1	22.12.19	
6	**Промежуточная аттестация**	**1**	**-**	**1**	**24.12.19**	
	Рывки, скоростные движения на определённый сигнал	1	-	1	26.12.19	
	Челночный бег 3х10м	1	1	-	29.12.19	
5.3	*Упражнения для развития силовых качеств*	*4*		*4*		
	В упоре лёжа сгибание и разгибание рук с отягощением	1	-	1	09.01.20	
	Приседания с отягощением	1	-	1	12.01.20	
	Упражнения с отягощением для развития мышц пресса	1	-	1	14.01.20	
	Упражнения с отягощением для развития мышц спины	1	-	1	16.01.20	
5.4	*Упражнения для развития ловкости*	*4*		*4*		
	Элемент акробатики – «колесо»	1	-	1	19.01.20	
	Элемент акробатики – «рондат»	1	-	1	21.01.20	
	Элемент акробатики – «Переворот вперёд»	1	-	1	23.01.20	
	Опорные прыжки через пртнёра	1	1	-	26.01.20	
5.5	*Упражнения для развития гибкости*	*4*		*4*		
	Маховые движения ногами и руками	1	-	1	28.01.20	
	Наклоны	1	-	1	30.01.20	
	Пружинистые покачивания в выпаде	1	-	1	02.01.20	
	Шпагаты	1	-	1	04.01.20	
5.6	*Упражнения для развития выносливости*	*4*		*4*		
	Многократные повторения нападающих и защитных действий	1	-	1	06.02.20	
	Бег на длинные дистанции	1	-	1	09.02.20	
	Удержание положения «Упор лёжа» на время	1	-	1	11.02.20	
	Удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках на время	1	1	-	13.02.20	
5.7	*Гимнастика*	*4*		*4*		
	Кувырки	1	-	1	16.02.20	
	Упоры	1	-	1	18.02.20	
	Мост из положения лёжа на спине	1	-	1	20.02.20	
	Прыжковые упражнения	1	-	1	25.02.20	
5.8	*Подвижные игры*	*4*		*4*		
	«Команда быстроногих»	1	-	1	27.02.20	

	«Тяни в круг»	1	-	1	01.03.20	
	«Петушиный бой»	1	-	1	03.03.20	
	«Эстафеты»	1	1	-	05.03.20	
7	**Тактико-техническая подготовка**	**36**		**36**		
7.1	*Тактические действия*	*2*	*2*			
	Тактические действия	1	1	-	10.03.20	
	Тактические действия	1	1	-	12.03.20	
7.2	*Начальные технические действия*	*15*	-	*15*		
	Боевая стойка	1	-	1	15.03.20	
	Классические передвижения с стойках	1	-	1	17.03.20	
	Вход и выход из атаки	1	-	1	19.03.20	
	Захват рукава и одноимённого отворота	1	1	-	22.03.20	
	Захват рукава и разноимённого отворота	1	-	1	24.03.20	
	Захват двух отворотов	1	-	1	26.03.20	
	Захват рукавов снизу	1	-	1	29.03.20	
	Захват рукава и ноги	1	-	1	31.03.20	
	Захват рукава и пояса спереди	1	-	1	02.04.20	
	Захват рукава и пояса сзади	1	-	1	05.04.20	
	Захват рукава и туловища	1	-	1	07.04.20	
	Захват одноимённого рукава и шеи	1	1	-	09.04.20	
	Нарушение равновесия вперёд	1	-	1	12.04.20	
	Нарушение равновесия в сторону	1	-	1	14.04.20	
	Нарушение равновесия назад	1	-	1	16.04.20	
7.3	*Основные технические действия*	21		21		
7.3.1	*Броски*	*6*		*6*		
	Боковая подсечка	1	-	1	19.04.20	
	Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри	1	-	1	21.04.20	
	Бросок через голову с подбивом голенью	1	-	1	23.04.20	
	Боковая подножка с падением	1	-	1	26.04.20	
	Бросок через бедро	1	1	-	28.04.20	
	Выведение из равновесия рывком	1	-	1	30.04.20	
7.3.2	*Партер*	*9*		*9*		
	Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки	1	-	1	03.05.20	
	Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб	1	-	1	05.05.20	
	Удержание со стороны головы захватом пояса	1	-	1	07.05.20	
	Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса	1	-	1	10.05.20	
	Болевой приём на локтевой сустав	1	-	1	12.05.20	
	Удушающий приём предплечьем	1	-	1	14.05.20	

	сзади					
	Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).	1	-	1	17.05.20	
	Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.	1	-	1	19.05.20	
	Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия	1	-	1	21.05.20	
7.3.3	*Ударная техника*	*6*		*6*		
	Техника сжатия кулака	1	-	1	24.05.20	
	Простейшие удары руками	1	-	1	26.05.20	
	Техника удара ногой: прямой, боковой, круговой	1	-	1	28.05.20	
	Промежуточная аттестация	**1**	**-**	**1**	**31.05.20**	
	ИТОГО:	**108**	**18**	**90**		

II год обучения

	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	2	-	01.09.19	
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	03.09.19	
3	Физическая культура-важное средство физического развития	2	2	-	05.09.19	
4	Развитие рукопашного боя в России	2	2	-	08.09.19	
5	Воспитание нравственных и болевых качеств спортсмена	2	2	-	10.09.19	
6	Гигиенические требования занятиям спортом	2	2	-	12.09.19	
7	Влияние физических упражнений на организм спортсменов	2	-	2	15.09.19	
8	Общая физическая подготовка Техника упражнений «упор лежа»	2	-	2	17.09.19	
9	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	2	2	-	19.09.19	
10	Упражнения для плечевого пояса Увеличения амплитуды движения	2	-	2	22.09.19	

11	Техника подтягиваний на перекладине	2	-	2	24.09.19	
12	Шаги руками в упоре лежа	2	-	2	29.09.19	
13	Шаги руками в упоре лежа. Ноги на вису с партнером	2	-	2	01.10.19	
14	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	2	-	2	03.10.19	
15	Упражнения я для плечевого пояса, увеличения амплитуды движения	2	2	-	05.10.19	
16	Техника подтягиваний на перекладине	2	-	2	08.10.19	
17	Шаги руками в упоре лежа	2	-	2	10.10.19	
18	Шаги руками в упоре лежа, ноги в вису с помощью партнера	2	-	2	13.10.19	
19	Приседания	2	-	2	15.10.19	
20	Упражнения на ноги «выпрыгивания»	2	-	2	17.10.19	
21	Подскоки из различных положений	2	-	2	20.10.19	
22	Прыжки	2	-	2	22.10.19	
23	Пружинистые покачивания, выпады	2	2	-	24.10.19	
24	Маховые движения ногами	2	-	2	27.10.19	
25	Наклоны, вращения и повороты головой	2	-	2	29.10.19	
26	Повороты, круговые движения туловища	2	-	2	31.10.19	
27	Поднимания ног в положении лежа на спине	2	-	2	03.11.19	
28	Упражнения с партнером «сопротивление»	2	-	2	05.11.19	
29	Упражнения с партнером «переноски»	2	-	2	07.11.19	
30	Упражнения на гимнастической скамейке и стенки	2	-	2	10.11.19	
31	Упражнения с резиновым жгутом	2	2	-	12.11.19	
32	Упражнения со скакалкой	2	-	2	14.11.19	
33	Упражнения с набивным мячом	2	-	2	17.11.19	
34	Упражнения с боксерским мешком	2	-	2	19.11.19	
35	Перестрелка	2	-	2	21.11.19	
36	Мяч в кругу	2	-	2	24.11.19	
37	Третий лишний	2	-	2	26.11.19	

38	Специальная физическая подготовка в упоре лежа сгибания и разгибания рук	2	-	2	28.11.19	
39	Приседания и выпрыгивания из боевой стойки	2	-	2	01.12.19	
40	Прыжки на одной и двух ногах в полуприсяде	2	-	2	03.12.19	
41	Лежа на спине подъем туловища и имитацией подъемов рук	2	2	-	05.12.19	
42	Бег с ускорением 25-30 м	2	-	2	08.12.19	
43	Бег с изменением скорости и направления движения	2	-	2	10.12.19	
44	Рывки. Скоростные движения по определению сигнала	2	-	2	12.12.19	
45	Челночный бег 3 по 10 м	2	-	2	15.12.19	
46	В упоре лежа сгибания и разгибания рук с отягощением	2	-	2	17.12.19	
47	Приседания с отягощением	2	-	2	19.12.19	
48	Упражнения с отягощением для развития мышц пресса	2	-	2	22.12.19	
49	Промежуточная аттестация	2	2	-	24.12.19	
50	Промежуточная аттестация	2	-	2	26.12.19	
51	Упражнения с отягощением для развития мышц спины	2	-	2	29.12.19	
52	**Промежуточная аттестация**	**2**	**-**	**2**	**31.12.19**	
53	Элемент акробатики ранда	2	-	2	09.01.20	
54	Элемент акробатики переворот вперед	2	-	2	12.01.20	
55	Опорные прыжки через партнера	2	-	2	14.01.20	
56	Маховые движения руками и ногами	2	-	2	16.01.20	
57	Наклоны вперед , назад	2	2	-	19.01.20	
58	Пружинистые прокручивания, выпады	2	-	2	21.01.20	
59	Шпагаты	2	-	2	23.01.20	
60	Многократные повторения атаки и защитные действия	2	-	2	26.01.20	
61	Бег на длинные дистанции	2	-	2	28.01.20	
62	Удержания положения, упор лежа на время	2	-	2	30.01.20	
63	Удержание тела, вися на перекладине вися на согнутых руках	2	-	2	02.02.20	
64	Кувырки	2	-	2	04.02.20	
65	Упоры	2	2	-	06.02.20	

66	Мост из положения лежа на спине	2	-	2	09.02.20	
67	Прыжковые упражнения	2	-	2	11.02.20	
68	Команда быстроногих	2	-	2	13.02.20	
69	Тяни в круг	2	-	2	16.02.20	
70	Петушиный бой	2	-	2	18.02.20	
71	Эстафета	2	2	-	20.02.20	
72	Подвижные игры (РЕКБИ)	2	-	2	25.02.20	
73	Тактика, техническая подготовка. Технические действия	2	-	2	27.02.20	
74	Технические действия	2	-	2	01.03.20	
75	Левосторонняя боевая стойка	2	-	2	03.03.20	
76	Правосторонняя боевая стойка	2	-	2	05.03.20	
77	Боевая стойка в ближнем бою	2	-	2	10.03.20	
78	Классические передвижения в стойках	2	-	2	12.03.20	
79	Вход и выход из атаки	2	2	-	15.03.20	
80	Захват рукава и одноименного отворота	2	-	2	17.03.20	
81	Захват рукава и разноименного отворота	2	-	2	19.03.19	
82	Захват духа и отворотов	2	-	2	22.03.20	
83	Захват рукавов снизу	2	-	2	24.03.20	
84	Захват рукава и ноги	2	-	2	26.03.20	
85	Захват рукава и пояса спереди	2	-	2	29.03.20	
86	Захват рукава и пояса сзади	2	-	2	29.03.20	
87	Захват рукава и туловища	2	2	-	31.03.20	
88	Захват одноименного рукава и шеи	2	-	2	02.04.20	
89	Нарушение равновесия вперед	2	-	2	05.04.20	
90	Нарушение равновесия в сторону	2	-	2	07.04.20	
91	Нарушение равновесия назад	2	-	2	09.04.20	
92	Основы технических действий. Броски	2	-	2	12.04.20	
93	Броски ,боковая подсечка	2	-	2	14.04.20	
94	Бросок с захватов за подколенный изгиб изнутри	2	-	2	14.04.19	
95	Боковая подножка с падением	2	2	-	16.04.20	
96	Бросок через бедро	2	-	2	19.04.20	
97	Выведение из равновесия рывком	2	-	2	21.04.20	
98	Удержание сбоку с захватом рукава и отворота из под руки	2	-	2	23.04.20	
99	Удержание сбоку удержание своей ноги за подколенный изгиб	2	-	2	26.04.20	
100	Удержание со стороны головы, с	2	-	2	28.04.20	

	захватом пояса					
101	Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса	2	-	2	30.04.20	
102	Болевой прием на локтевой сустав	2	-	2	03.05.20	
103	Удушающий прием предплечьем сзади	2	-	2	05.05.20	
104	Пергибание локтя снизу с захватом предплечья под плечо	2	-	2	07.05.20	
105	Перегибание логтя через предплечья, удержание поперек	2	-	2	10.05.19	
106	Промежуточная аттестация	2	-	2	12.05.20	
107	Техника сжатия кулака	2	-	2	14.05.20	
108	Простейшие удары руками	2	-	2	17.05.20	
	Техника ударов нагой, прямой, боковой, круговой	2			19.05.20	
	Техника выполнения блоков	2			21.05.20	
	Комбинации ударов руками и ногами	2			24.05.20	
	Контр атака	2			26.05.20	
	Борьба лежа, удержание	2			28.05.20	
	Промежуточная аттестация	2			31.05.20	
	ИТОГО:	216	26	190		

III год обучения

	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	-	01.09.19	
2	Теоретические сведения	1	1	-	01.09.19	
3	История развития рукопашного боя и России	2	2	-	03.09.19	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	2	-	05.09.19	
5	Понятие о самоконтроле	2	2	-	08.09.19	
6	Профилактика травматизма на занятиях в борцовском зале	2	-	2	10.09.19	
	Общая физическая подготовка	42		42		
7	Упражнение на силу, подтягива-	2	1	1	13.09.19	

	ние на перекладине					
8	Упражнения на силу, отжимание, упор лежа	2	-	2	15.09.19	
9	Упражнение на выносливость, приседание, пресс	2	-	2	17.09.19	
10	Упражнение на координацию, кульбит вперед	2	-	2	19.09.19	
11	Упражнение на ловкость, броски мяча, ловля мяча	2	-	2	22.09.19	
12	Упражнение с гантелями, удары рукой	2	-	2	24.09.19	
13	Упражнения со скакалкой 1 мин-30 сек отдых	2	-	2	26.09.19	
14	Упражнения для взрывной силы, толкание набивного мяча	2	-	2	29.09.19	
15	Упражнения на взрывную силу, рывок гири на 16 кг	2	-	2	01.10.19	
16	Подвижные игры, эстафета	2	-	2	03.10.19	
17	Подвижные игры, регби	2	-	2	06.10.19	
18	Упражнение на силу, отжимания на брусьях	2	1	1	10.10.19	
19	Упражнения для мышц, разгибание рук	2	-	2	13.10.19	
20	Упражнение с партнёром, тяни – толкай	2	-	2	15.10.19	
21	Упражнение на выносливость, приседание 1 мин, пресс 1 мин	2	-	2	17.10.19	
22	Подвижные игры, баскетбол	2	-	2	20.10.19	
23	Упражнение на силу, подтягивание на перекладине	2	-	2	22.10.19	
24	Упражнение с резиновым жгутом, эспандером	2	-	2	24.10.19	
25	Упражнение на скорость, удары по боксерскому мешку	2	-	2	27.10.19	
26	Упражнение на гибкость, шпагаты	2	-	2	29.10.19	
27	Упражнения на координацию, кульбит вперед	2	-	2	31.10.19	
28	Упражнения на силу, отжимание на брусьях	2	-	2	03.11.19	
	Специальная физическая подготовка	56		56		
29	Упражнения на скорость, челночный бег 3 по 10 м	2	1	1	05.11.19	

30	Упражнения на гибкость, шпагаты	2	-	2	07.11.19	
31	Подвижные игры, регби	2	-	2	10.11.19	
32	Подвижные игры, регби	2	-	2	12.11.19	
33	Упражнения на скорость, бег 30 м по 5 раз	2	1	1	14.11.19	
34	Упражнения для развития скоростных силовых качеств	2	-	2	17.11.19	
35	Поединки со сменой партнёров	2	-	2	19.11.19	
36	Броски с несколькими партнерами	2	-	2	21.11.19	
37	Броски по кругу 2 мин, 30 сек отдых	2	-	2	24.11.19	
38	Упражнения для развития борцовских качеств (выносливость)	2	1	1	26.11.19	
39	Поединки сопротивления 20 мин	2	-	2	28.11.19	
40	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	01.12.19	
41	Рывки по сигналу	2	-	2	03.12.19	
42	Уход от брошенного мяча	2	-	2	05.12.19	
43	Скоростные выполнения передвижения	2	1	1	08.12.19	
44	Передвижения, шаги, выпады	2	-	2	10.12.19	
45	Удары руками, ногами с максимальной скоростью	2	-	2	12.12.19	
46	Скоростные броски в течении 30 сек	2	-	2	15.12.19	
47	Упражнения для развития силы (приседание)	2	-	2	17.12.19	
48	Ходьба (гуськом)	2	1	1	19.12.19	
49	Прыжки (кролем)	2	-	2	22.12.19	
50	Удары с резиновым жгутом	2	-	2	24.12.19	
51	**Промежуточная аттестация**	2	-	2	26.12.19	
52	Удары молотом 3 серии по 1 мин	2	-	2	29.12.19	
53	Отжимание из различных положений в упоре лежа	2	1	1	31.12.19	
54	Подъем переворота	2	-	2	10.01.20	
55	Упражнения на развитие выносливости, броски 60 сек по 5 подходов	2	-	2	12.01.20	
56	Тактико-техническая подготовка	96		96		
57	Броски, боковая подсечка	2	-	2	14.01.20	
58	Задняя подножка (обхват)	2	-	2	16.01.20	
59	Удержание с боку	2	-	2	19.01.20	

60	Броски через плечо с захватом	2	-	2	21.01.20	
61	Броски через спину, захват руки	2	-	2	23.01.20	
62	Переворачивание при помощи ног, разгибание	2	1	1	26.01.20	
63	Выведение из равновесия, рывок	2	-	2	28.01.20	
64	Боковые удары левой рукой в голову	2	-	2	30.01.20	
65	Боковой удар ногой в туловище	2	-	2	02.02.20	
66	Боковой удар в туловище левой и правой рукой	2	-	2	04.02.20	
67	Боковой удар в голову левой и правой рукой	2	1	1	06.02.20	
68	Удержание поперек с захватом за локоть	2	-	2	09.02.20	
69	Боковой удар правой ногой в голову	2	-	2	11.02.20	
70	Задняя подножка	2	-	2	13.02.20	
71	Передняя подножка	2	-	2	16.02.20	
72	Удержание 20 сек	2	1	1	18.02.20	
73	Атака двумя руками в голову	2	-	2	20.02.20	
74	Атака снизу в голову	2	-	2	25.02.20	
75	Бросок через бедро	2	-	2	27.02.20	
76	Борьба стоя, броски	2	-	2	01.03.20	
77	Борьба лежа, болевые приемы	2	1	1	03.03.20	
78	Атака руками в голову, ногой в туловище	2	-	2	05.03.20	
79	Атака ногой, переход с атакой руками	2	-	2	08.03.20	
80	Защита от прямых ударов, уклон	2	-	2	10.03.20	
81	Защита от боковых ударов, нырок	2	-	2	12.03.20	
82	Защита от серии ударов, блок во внутрь	2	1	1	15.03.20	
83	Атака руками, переход на бросок	2	-	2	17.03.20	
84	Борьба стоя, удары	2	-	2	19.03.20	
85	Борьба лежа, удержание	2	-	2	22.03.20	
86	Борьба лежа, удушающий	2	-	2	24.03.20	
87	Освобождение от захвата за корпус спереди	2	1	1	26.03.20	
88	Освобождение от захвата за корпус сзади	2	-	2	29.03.20	
89	Удар левой рукой в голову, задняя подножка	2	-	2	31.03.20	
90	Боковой удар рукой, Бросок через бедро	2	-	2	02.04.20	

91	Защиты, контратака, бросок через спину	2	-	2	05.04.20	
92	«Бой с тенью» 3 мин	2	1	1	07.04.20	
93	Спарринг по правилам РБ 5 мин	2	-	2	09.04.20	
94	Бросок, захват за ногу, подсечка	2	-	2	12.04.20	
95	Освобождение от захвата за рукав	2	-	2	14.04.20	
96	Контр атака от бросков	2	-	2	16.04.20	
97	Бросок-захват за ноги	2	1	1	19.04.20	
98	Защита от прямого удара в голову, уход	2	-	2	21.04.20	
99	Защита от бокового удара в голову, блок	2	-	2	23.04.20	
100	Защита от захвата за ногу, кувырок	2	-	2	26.04.20	
101	Защита от задней подножки	2	-	2	28.04.20	
102	Защита от передней подножки	2	1	1	30.04.20	
103	Борьба стоя, удары, броски	2	-	2	03.05.20	
104	Борьба лежа, болевые приемы	2	-	2	05.05.20	
105	Промежуточная аттестация	2	-	2	07.05.20	
106	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	10.05.20	
107	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	12.05.20	
108	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	14.05.20	
109	Медицинский контроль	2	-	2	17.05.20	
110	Борьба лежа, удержание	2	-		19.05.20	
111	Борьба стоя, броски через бедро	2	-	2	21.05.20	
112	Атака руками, защита, блоки во внутрь	2	-	2	24.05.20	
113	Атака ногами, уклоны, уходы	2	-	2	26.05.20	
114	**Промежуточная аттестация**	2	-	2	28.05.20	
	ИТОГО:	216	26	190		

IV год обучения

	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	-	01.09.20	

2	Теоретические сведения	1	1	-	01.09.20	
3	История развития рукопашного боя и России	2	2	-	04.09.20	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	2	-	06.09.20	
5	Понятие о самоконтроле	2	2	-	08.09.20	
6	Профилактика травматизма на занятиях в борцовском зале	2	-	2	11.09.20	
	Общая физическая подготовка	42		42		
7	Упражнение на силу, подтягивание на перекладине	2	1	1	13.09.19	
8	Упражнения на силу, отжимание, упор лежа	2	-	2	15.09.19	
9	Упражнение на выносливость, приседание, пресс	2	-	2	18.09.19	
10	Упражнение на координацию, кульбит вперед	2	-	2	20.09.19	
11	Упражнение на ловкость, броски мяча, ловля мяча	2	-	2	22.09.19	
12	Упражнение с гантелями, удары рукой	2	-	2	25.09.19	
13	Упражнения со скакалкой 1 мин-30 сек отдых	2	-	2	27.09.19	
14	Упражнения для взрывной силы, толкание набивного мяча	2	-	2	29.09.19	
15	Упражнения на взрывную силу, рывок гири на 16 кг	2	-	2	02.10.19	
16	Подвижные игры, эстафета	2	-	2	04.10.19	
17	Подвижные игры, регби	2	-	2	06.10.19	
18	Упражнение на силу, отжимания на брусьях	2	1	1	09.10.19	
19	Упражнения для мышц, разгибание рук	2	-	2	11.10.19	
20	Упражнение с партнёром, тяни – толкай	2	-	2	13.10.19	
21	Упражнение на выносливость, приседание 1 мин, пресс 1 мин	2	-	2	16.10.19	
22	Подвижные игры, баскетбол	2	-	2	18.10.19	
23	Упражнение на силу, подтягивание на перекладине	2	-	2	20.10.19	
24	Упражнение с резиновым жгутом, эспандером	2	-	2	23.10.19	
25	Упражнение на скорость, удары по боксерскому мешку	2	-	2	25.10.19	

26	Упражнение на гибкость, шпагаты	2	-	2	27.10.19	
27	Упражнения на координацию, кульбит вперед	2	-	2	30.10.19	
28	Упражнения на силу, отжимание на брусьях	2	-	2	01.11.19	
	Специальная физическая подготовка	56		56		
29	Упражнения на скорость, челночный бег 3 по 10 м	2	1	1	03.11.19	
30	Упражнения на гибкость, шпагаты	2	-	2	06.11.19	
31	Подвижные игры, регби	2	-	2	08.11.19	
32	Подвижные игры, регби	2	-	2	10.11.19	
33	Упражнения на скорость, бег 30 м по 5 раз	2	1	1	13.11.19	
34	Упражнения для развития скоростных силовых качеств	2	-	2	15.11.19	
35	Поединки со сменой партнёров	2	-	2	17.11.19	
36	Броски с несколькими партнерами	2	-	2	20.11.19	
37	Броски по кругу 2 мин, 30 сек отдых	2	-	2	22.11.19	
38	Упражнения для развития борцовских качеств (выносливость)	2	1	1	24.11.19	
39	Поединки сопротивления 20 мин	2	-	2	27.11.19	
40	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	29.11.19	
41	Рывки по сигналу	2	-	2	01.12.19	
42	Уход от брошенного мяча	2	-	2	04.12.19	
43	Скоростные выполнения передвижения	2	1	1	06.12.19	
44	Передвижения, шаги, выпады	2	-	2	08.12.19	
45	Удары руками, ногами с максимальной скоростью	2	-	2	15.12.19	
46	Скоростные броски в течении 30 сек	2	-	2	18.12.19	
47	Упражнения для развития силы (приседание)	2	-	2	20.12.19	
48	Ходьба (гуськом)	2	1	1	22.12.19	
49	Прыжки (кролем)	2	-	2	25.12.19	
50	Удары с резиновым жгутом	2	-	2	27.12.19	
51	**Промежуточная аттестация**	2	-	2	29.12.19	
52	Удары молотом 3 серии по 1 мин	2	-	2	30.12.18	

53	Отжимание из различных положений в упоре лежа	2	1	1	08.01.20	
54	Подъем переворота	2	-	2	12.01.20	
55	Упражнения на развитие выносливости, броски 60 сек по 5 подходов	2	-	2	15.01.20	
56	Тактико-техническая подготовка	96		96		
57	Броски, боковая подсечка	2	-	2	17.01.20	
58	Задняя подножка (отхват)	2	-	2	19.01.20	
59	Удержание с боку	2	-	2	22.01.20	
60	Броски через плечо с захватом	2	-	2	24.01.20	
61	Броски через спину, захват руки	2	-	2	26.01.20	
62	Переворачивание при помощи ног, разгибание	2	1	1	29.01.20	
63	Выведение из равновесия, рывок	2	-	2	31.01.20	
64	Боковые удары левой рукой в голову	2	-	2	02.02.20	
65	Боковой удар ногой в туловище	2	-	2	05.02.20	
66	Боковой удар в туловище левой и правой рукой	2	-	2	07.02.20	
67	Боковой удар в голову левой и правой рукой	2	1	1	09.02.20	
68	Удержание поперек с захватом за локоть	2	-	2	12.02.20	
69	Боковой удар правой ногой в голову	2	-	2	14.02.20	
70	Задняя подножка	2	-	2	16.02.20	
71	Передняя подножка	2	-	2	19.02.20	
72	Удержание 20 сек	2	1	1	21.02.20	
73	Атака двумя руками в голову	2	-	2	23.02.23	
74	Атака снизу в голову	2	-	2	26.02.20	
75	Бросок через бедро	2	-	2	28.02.20	
76	Борьба стоя, броски	2	-	2	01.03.20	
77	Борьба лежа, болевые приемы	2	1	1	04.03.20	
78	Атака руками в голову, ногой в туловище	2	-	2	06.03.20	
79	Атака ногой, переход с атакой руками	2	-	2	11.03.20	
80	Защита от прямых ударов, уклон	2	-	2	13.03.20	
81	Защита от боковых ударов, нырок	2	-	2	15.03.20	
82	Защита от серии ударов, блок во внутрь	2	1	1	18.03.20	
83	Атака руками, переход на бросок	2	-	2	20.03.20	
84	Борьба стоя, удары	2	-	2	22.03.20	

85	Борьба лежа, удержание	2	-	2	25.03.20	
86	Борьба лежа, удушающий	2	-	2	27.03.20	
87	Освобождение от захвата за корпус спереди	2	1	1	29.03.20	
88	Освобождение от захвата за корпус сзади	2	-	2	29.03.20	
89	Удар левой рукой в голову, задняя подножка	2	-	2	01.04.20	
90	Боковой удар рукой, Бросок через бедро	2	-	2	03.04.20	
91	Защиты, контратака, бросок через спину	2	-	2	05.04.20	
92	«Бой с тенью» 3 мин	2	1	1	08.04.20	
93	Спарринг по правилам РБ 5 мин	2	-	2	10.04.20	
94	Бросок, захват за ногу, подсечка	2	-	2	12.04.20	
95	Освобождение от захвата за рукав	2	-	2	15.04.20	
96	Контр атака от бросков	2	-	2	17.04.20	
97	Бросок-захват за ноги	2	1	1	19.04.20	
98	Защита от прямого удара в голову, уход	2	-	2	22.04.20	
99	Защита от бокового удара в голову, блок	2	-	2	24.04.20	
100	Защита от захвата за ногу, кувырок	2	-	2	26.04.20	
101	Защита от задней подножки	2	-	2	29.04.20	
102	Защита от передней подножки	2	1	1	03.05.20	
103	Борьба стоя, удары, броски	2	-	2	06.05.20	
104	Борьба лежа, болевые приемы	2	-	2	08.05.20	
105	Промежуточная аттестация	2	-	2	10.05.20	
106	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	13.05.20	
107	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	15.05.20	
108	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	17.05.20	
109	Медицинский контроль	2	-	2	20.05.20	
110	Борьба лежа, удержание.	2	-	2	22.05.20	
111	Атака руками, блоки во внутрь	2	-	2	24.05.20	
112	Атака ногами, уклоны, уходы	2	-	2	27.05.20	
113	**Промежуточная аттестация**	2	-	2	29.05.20	
	ИТОГО:	216	26	190		

5. Рабочая программа

Рабочая программа первого года обучения

1.Комплектование группы

Проводятся родительские собрания, набор учащихся в группы первого года обучения, сбор заявлений на вступление в объединение.

2.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Вводное занятие – это знакомство с учащимися, знакомство учащихся со структурой занятий, учебным планом, правилами поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности, правилам пожарной и антитеррористической безопасности.

3.Теоретические сведения

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

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

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

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры

(ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

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

История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по рукопашному бою. Союз организации рукопашного боя России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

4.Общая физическая подготовка

4.1Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

-Техника упражнения упор лёжа;

-Техника сгибания и разгибания рук в упоре лёжа;

-Движения руками для увеличения амплитуды – вращения, махи, отведение и приведение, рывки;

-Техника подтягиваний на перекладине;

-Шаги руками в упоре лёжа;

-Шаги руками в упоре лёжа, ноги на весу с помощью партнёра.

4.2 Упражнения для мышц ног:

-Приседания;

-Выпрыгивания;

-Подскоки из различных положений;

-Прыжки;

-Пружинистые покачивания в выпадах;

-Маховые движения ногами.

4.3Упражнения для мышц шеи и туловища:

-Наклоны, вращение и повороты головы;

-Повороты, круговые движения туловищем;

-Поднимание ног в положении лежа на спине;

-Упражнения с партнером в сопротивлении;

- Упражнения с партнером в переноске;

- Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.

4.4Упражнения с предметами:

-Упражнения с резиновым жгутом;

-Упражнения с скакалки;

-Упражнения с набивным мячом;

-Упражнения с боксёрским мешком;

4.5Подвижные игры:

-«Перестрелка»;

-«мяч по кругу»;

-«третий лишний»;

-«пятнашки»;

-«мяч на ловле»;

-«рыбак»;

-«Эстафета с преодолением препятствий»;

- Эстафета с различными способами передвижения».

5.Специальная физическая подготовка

5.1Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

-в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

-приседания и выпрыгивание из боевой стойки;
-прыжки на одной и двух ногах в полуприседе;
-лёжа на спине подъём туловища с имитацией ударов руками.

5.2Упражнения для развития скоростных качеств:
-бег с ускорением 25-30 м;
-бег с изменением скорости и направления движения;
-рывки, скоростные движения на определенный сигнал;
-челночный бег 3 х 10 м.

5.3Упражнения для развития силовых качеств:
-в упоре лёжа сгибание и разгибание рук с отягощением;
-приседания с отягощением;
-упражнения с отягощением для развития мышц пресса;
-упражнения с отягощением для развития мышц спины.

5.4Упражнения для развития ловкости:
-элемент акробатики - колесо;
-элемент акробатики – рондат;
-элемент акробатики – переворот вперёд;
-опорные прыжки через партнёра.

5.5Упражнения для развития гибкости:
-маховые движения ногами и руками;
-наклоны;
-пружинистые покачивания в выпаде;
-шпагаты.

5.6Упражнения для развития выносливости:
-многократные повторения нападающих и защитных действий;
-бег на длинные дистанции;
-удержание положения «упор лёжа» на время;
-удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках на время.

5.7Гимнастика:
-кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами);
-упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа);
-мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский);
-прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полу-приседа, многоскоки).

5.8 Подвижные игры:
-«Команда быстроногих»;
-«Тяни вкруг»;
-«Петушиный бой»;

-«Эстафеты».

6.Тактико-техническая подготовка

6.1Тактические действия

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющееся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непременное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

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

6.2 Начальные технические действия

-боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести;
-классические передвижения в стойках;
-вход и выход из атаки;
-захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

• захват рукава и одноименного отворота;

• захват рукава и разноименного отворота;
• захват двух отворотов;
• захват рукавов снизу;
• захват рукава и ноги;
• захват рукава и пояса спереди;
• захват рукава и пояса сзади:
• захват рукава и туловища;
• захват одноименного рукава и шеи.

-подготовка к броскам:

- нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу;
- нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу;
- нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

6.3Основные технические действия

Броски:

-боковая подсечка.
-бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
-бросок через голову с подбивом голенью.
-боковая подножка с падением.
-бросок через бедро.
-выведение из равновесия рывком.

Партер:

-удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
-удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
-удержание со стороны головы захватом пояса.
-удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
-болевой прием на локтевой сустав.
-удушающий предплечьем сзади.
-перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
-перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
-болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия

Ударная техника:

-техника сжатия кулака;
-простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука;
-техника удара ногой: прямой, боковой, круговой;
-комбинации ударов руками и ногами;
-техника выполнения блоков;
-контратака.

Рабочая программа второго года обучения

6. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двига-

тельной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

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

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

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

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

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

10. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.

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

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

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

12. Спортивные соревнования.

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

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка включает в себя имитационные упражнения для освоения броска подхватом – махи, развития силы (преодоление инерции и усилий партнера, борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, выполнение бросков на скорость за 5' и 10', спурты), выносливости (выполнять приемы длительное время 3-5 мин.), гибкости (выполнение бросков с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных технических действий в условиях поединка), специальные упражнения с партнером для развития мышц шеи.

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двухтрех ударных комбинаций. Участие в учебных и соревновательных боях.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Основные технические действия:

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голень.
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.

Партер:

1. Удержания с боку.

2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку .
6. Удержание со стороны головы с захватом руки.
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.
13. Удушающий захватом отворота сзади.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика захватов

1. Захваты – предварительный, основной, ответный.
2. Взаимосвязь захватов и стоек.
3.Сочетание захватов.

Тактика передвижений

Передвижение в захватах влево, вправо, вперед, назад относительно партнера, стоящего в левосторонней, правосторонней, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой стойках.

Тактика проведения приемов

1.Выполнение приемов в движении.
2.Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.

Тактика ведения поединка

1. Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами.
2. Поединок с «форой».
3. Поединок со сменой партнеров.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединках. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Из арсенала рукопашного боя:

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, набивные мячи), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задачи.

Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание устойчивой взаимопомощи, воспитание дисциплинированности, воспитание инициативности.

Рабочая программа третьего года обучения

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные

отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами иутяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты. Броски нескольких партеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек.

Упражнения для развития борцовской выносливости. Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5

сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий. Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Броски :

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Задняя подножка, отхват.
4. Зацеп снаружи, стопкой.
5. Броско захватом двух ног.
6. Передняя подножка.
7. Подхват.
8. Бросок через плечи (мельница).
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голенью .
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.
10. Боковое бедро.
11. Бросок через спину захватом руки на плечо.
12. Бросок через спину.

Партер:

1. Удержания с боку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.

31

7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова –сухожилия.

14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.
15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках.
16. Удушающий прием спереди, скрещивая руки.
17. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая рук.
18. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия с захватом под мышку.
19. Рычаг колена с захватом ноги между ног, в том числе «кувырком».
20. Ущемление икроножной мышцы.
21. Перевороты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса, накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.
22. Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее.
23. Удержание поперек захватом дальней руки.
24. Удержание верхом.
25. Болевой прием; узел поперек.
26. Перегибание локтя захватом руки между ногами.
27. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

32

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

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

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

Одиночные и двухударные комбинации разнотипныхударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

ЗЗ

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:
1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по

канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо(переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Тактика усложнения внешней обстановки

Постепенное увеличение сопротивления условного противника

Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар или бросок, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

Использование необычных исходных положений

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: Допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном положении.

Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью

В большинстве случаев за качественный бросок, скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

Изменение пространства для выполнения тактических действий

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.

Выполнение действий в необычных условиях

Например: один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или, к примеру, у вас есть все виды наказаний, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или опередить его встречное движение.

Выполнение технических действий по команде тренера

а) Например тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера « раз» начинает работать 1-й номер, 2-й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Команды «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3ударов (например «двоечка + удар ногой или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполнятся максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течение, от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) Встречный удар «через среднего». Группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне. По команде «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову. Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус. Упражнение выполняется в течение 30 сек - 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становиться следующий спортсмен. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость. Та же работа может вестись и с использованием бросковой техники.

г) Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И, тем не менее, спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Пари чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Данное упражнение может выполняться и в парах.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример 1: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

Пример 2: после выполнения упражнений по ОФП или СФП перейти к броскам на манекене, потом к броскам с соперником (без отдыха).

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей.

Прием периодического выключения или ограничения зрения

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитом восприятии и оценке собственных движений.

Пример: выполнение упражнений в «бою с тенью», или исполнения бросков (не большой амплитуды), - без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коронок» на боксерском мешке и с соперником, с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

Прием формирования рабочей обстановки

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Методы облегчения условий выполнения технических действий

Методический прием вычленения элемента действий

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти (или бросковое действие), толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Прием снижения мышечных напряжений

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

Пример 1: выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля над скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.

Пример 2: Броски соперника, начиная с тяжелого и заканчивая легкого веса.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов (киктест).

Методы сопряженных воздействий

Применение специальных динамических упражнений

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спецупражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента

допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

Применение специальных изометрических упражнений

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование технико-тактического мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Тактика передвижений

1. Подшагивание к партнеру.
2. Отшагивание от партнера.
3. Затаривание за партнера.

Тактика проведения приемов

Проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием.

Тактика ведения поединка

1. Составление тактического плана поединка и его реализация.
2. Распределение сил на весь поединок.
3. Изучение комбинации в партере: 3 переворота в партере с выходом на удержания.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Рабочая программа четвертого года обучения

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

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

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие быстроты - легкая атлетика - бег 30м, 60м, 100м;

Для развития выносливости - 400м, 800м, кросс 5-7 км.;

Развитие силовой выносливости - гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре;

Развитие силы - тяжелая атлетика - толчок штанги двумя руками, жим лежа;

Развитие ловкости и координации - спортивные игры.

Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение бросков в движении в течении 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут', провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120'. Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180', повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и отдых между повторениями до 10 минут.

Развитие выносливости. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Броски:

1. Передняя подсечка
2. Подхват изнутри
3. Зацеп изнутри
4. Зацеп снаружи
5. Передняя подножка на пятке
6. Бросок захватом руки под плечо
7. Боковое бедро
8. Боковая подножка (седом) с падением.
9. Подсад бедром.
10. Подсечка в колено.
11. Подсад бедром изнутри.
12. Подсад голенью захватом руки под плечо.
13. Передняя подсечка под отставленную ногу.
14. Подсечка в темп шагов.

Партер:

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок .

2. Удушение затягиванием сзади.
3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.
4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх .
5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.
6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху .
7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.
8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.
9. Болевой прием на ногу - узел ноги.
10. Болевой на ногу - рычаг бедра.
11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой .
12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.
13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.
14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.
15.Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.
16. Удушающий сбоку затягиванием.
17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).
18.Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.
19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.
20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
43
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
44
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
45
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:
1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:
5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

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

1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверку. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание. Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с

обгоном». Используются дистанции до 500 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика ведения поединка

1. Тактика ведения поединка с различными партнерами.
2. Реализация тактического плана.
3. Составление тактического плана с известным соперником и его реализация.
4. Ведение поединков различной продолжительности с разными партнерами.
5. Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха.
6. Схватка с акцентом на преследование партнера в борьбе лежа.
7. Не дать выполнить удобный захват сопернику.
8. Уметь взять выгодный захват первым.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

6. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, правилам поведения в спортивном зале.	Групповая, подгрупповая, фронтальная. Беседы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Наглядные пособия	
2.Теоретические сведения	Групповая, подгрупповая, фронтальная. Беседы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Наглядные пособия	Тестирование, зачеты.
3. Общая физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный метод, метод показа. Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, схемы, карточки, спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Наглядные пособия. Спорт.инвентарь: скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, резиновые амортизаторы, перекладины, мячи, медболы.	Контрольные нормативы по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, поточная, фронтальная, в парах.	Словесный метод, метод показа, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ,	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, схемы, карточки, спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Наглядные пособия. Спорт.инвентарь: скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, резиновые амортизаторы, перекладины, мячи, медболы.	Контрольные нормативы по СФП, учебные бои, промежуточная аттестация.
5. Тактико-техническая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, поточная, фронтальная, в парах.	Словесный метод, метод показа, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ,	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, схемы, карточки, спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Наглядные пособия. Плакаты, мелкий инвентарь, терминология и жестикуляция.	Тестирование, зачеты, учебные бои, соревнования.
6. Инструкторская и судейская практика	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	Словесный метод, метод показа, рассказ, практические занятия, групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, слайды, видеоматериалы, карточки с заданием.	Наглядные пособия. Плакаты, мелкий инвентарь, терминология и жестикуляция.	Тестирование, зачеты, учебные бои, соревнования.
7. Контрольные испытания	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Учебные бои, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ.	Плакаты, таблицы, схемы, спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Плакаты, соревновательный инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения, опрос. Соревнование. Правильность выполнения упражнений, уровень силовой выносливости, качество выполнения упражнения, контроль, самоконтроль.

7. Оценочные материалы

Каждые полгода проводится промежуточная аттестация по теории и практике пройденного материала, а в конце последнего полугодия – промежуточная аттестация по итогам прохождения всей программы. Целью аттестации является диагностика уровня освоения образовательной программы учащимися: высокий, средний, низкий.

Основными критериями оценки являются: положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения знаний и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30 (60) м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с. Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. Исходное положение(и.п.) - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает:

8 бросков «прогибом» в сек.

забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной 68 системе.

подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с	7	7,5 и выше	7,3 - 6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5 - 6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0 - 6,0	5,4	7,3	7,2 - 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 - 5,7	5,1	7,0	6,9 - 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 - 5,6	5,1	6,6	6,5 - 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	7	11,2 и выше	10,8 - 10,3	9,9 и ниже	11,7 и ниже	11,3 - 10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0 - 9,5	9,1	11,2	10,7 - 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 - 9,3	8,8	10,8	10,3 - 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 - 9,0	8,6	10,4	10,0 - 9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115 - 135	155 и выше	85 и ниже	110 - 130	150 и выше
			8	110	125 - 145	165	90	125 - 140	155
			9	120	130 - 150	175	110	135 - 150	160
			10	130	140 - 160	185	120	140 - 150	170
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и менее	750 - 900	1100 и выше	500 и менее	600 - 800	900 и выше
			8	750	800 - 950 850 —	1150 →	550	650 - 850	950 →
			9	800	1000	1200 →	600	700 - 900	1000 →
			10	850	900 - 1050	1250 →	650	750 - 950	1050 →
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3 - 5	+9 и выше	2 и ниже	6 - 9	+12,5 и выше
			8	1 →	3 - 5	+7,5 →	2 →	5 - 8	+11,5 →
			9	1 →	3 - 5	7,5 →	2 →	6 - 9	13,5 →
			10	2 →	4 - 6	8,5 →	3 →	7 -10	14,0 →
6	Силовые	Пожтягивание - на высокой перекладине из виса прогнувшись, к-во раз. (М) - на низкой перекладине из виса лежа, к-во раз (Д)	7	1	2 - 3	4 и выше	2 и ниже	4 - 8	12 и выше
			8	1	2 - 3	4 →	3 →	6 - 10	14 →
			9	1	3 - 4	5 →	3 →	7 - 11	16 →
			10	1	3 - 4	5 →	4 →	8 - 13	18 →

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

№	Физиче-	Контроль-	Воз-	Уровень

п/п	ские способности	ное упражнение	раст, лет	Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с	11	6,35 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 - 5,4	4,9	6,2	6,0 - 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 - 5,2	4,8	6,3	6,2 - 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 - 5,1	4,7	6,1	5,9 - 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 - 4,9	4,5	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	11	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,0 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	145	165 - 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и менее	850 - 1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350 →	750	900 - 1050	1150 →
			13	1000	1150-1250	1400 →	800	950 - 1100	1200 →
			14	1050	1200-1300	1450 →	850	1000-1150	1250 →
			15	1100	1250-1350	1500 →	900	1050-1200	1300 →
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 - 8	+10 и выше	4 и ниже	8 - 10	+15 и выше
			12	2 →	6 - 8	+10 →	5 →	9 - 11	+16 →
			13	2 →	5 - 7	9 →	6 →	10 - 12	18 →
			14	3 →	7 - 9	11 →	7 →	12 - 14	20 →
			15	4 →	8 - 10	12 →	7 →	12 - 14	20 →
6	Силовые	Пожтягивание - на высокой перекладине из виса прогнувшись, к-во раз. (М) - на низкой перекладине из виса лежа, к-во раз (Д)	11	1	4 - 5	6 и выше	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	1	4 - 6	7 →	4 →	11 - 15	20 →
			13	1	5 - 6	8 →	5 →	12 - 15	19 →
			14	2	6 - 7	9 →	5 →	13 - 15	17 →
			15	3	7 - 8	10 →	5 →	12 - 13	17 →

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с	16	5,2 и выше	5,1 - 4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 - 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 - 4,7	4,3	6,1	5,9 - 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	16	8,2 и выше	8,0 - 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 - 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 - 7,5	7,2	9,6	9,3 - 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	170 - 190	210 и выше
			17	190	205 - 220	240	165	170 - 190	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500 →	900	1050-1200	1300 →
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9 - 12	+15 и выше	7 и ниже	12 - 14	+20 и выше
			17	5 →	9 - 12	+15 →	7 →	12 - 14	+20 →
6	Силовые	Пожтягивание - на высокой перекладине из виса прогнувшись, к-во раз. (М) - на низкой перекладине из виса лежа, к-во раз (Д)	16	4 и ниже	8 - 9	11 и выше	6 и ниже	13 - 15	18 и выше
			17	5 →	9 - 10	12 →	6 →	13 - 15	18 →

8.Список литературы

Литература для педагога:

1. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под редакцией И.И. Столова.- 2-е изд., дополн.-М: Советский спорт, 2008.-148 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М: Советский спорт,2009.-116 с.
3. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
5. Булкии В. А. Основные понятия и термины физической культурыи спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
6. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с.
11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
13. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
14. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
16. ЧихачевЮ. Т. Рукопашный бой. - Воениздательство, 1979. - 86 с.
17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
18. Сизёненко Н.Н. президент федерации рукопашного боя Ставропольского края тренер – преподаватель Высшей категории
19. Факеев А. В., Масалева Л.А. авторская дополнительно образовательная программа рукопашный бой .
20. Правдин Д.В. директор ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер Высшей категории, Мастер спорта по рукопашному бою, Вице – президент федерации рукопашного боя Самарской области
Платонова Т.М. методист ДЮСШ № 7 г.о. Самара, тренер 1 категории.

Литература для учащихся:

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.
4. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. - Феникс, 2003.