

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Рукопашный бой»

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
Яньшин В.С.
педагог дополнительного образования

Пермь 2021

Пояснительная записка

Организация физкультурно-спортивных секций в учреждениях дополнительного образования для детей разного возраста, начиная с дошкольного, – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры подрастающего поколения являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Первые правила ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень, чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств как у взрослых, так и у детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и посвящена рукопашному бою - одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной.

Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простые граждане эти знания и навыки могут использовать для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Новизна программы

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой по освоению предметного содержания.

Новизна также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности спортсменов в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Отличает данную программу от уже существующих и включение большой игровой практики.

Актуальность

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.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как воля, характер. Программа содействует воспитанию патриотизма, гармоничному физическому

развитию.

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

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

При систематических занятиях рукопашным боем (РБ) создаются благоприятные условия для развития обучающихся, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

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

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

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

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Цель программы - содействие всестороннему развитию двигательных способностей детей и укреплению их здоровья через занятия рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техническим приемам рукопашного боя;
- познакомить с основными понятиями, классификацией и терминологией гигиены, анатомии.

Развивающие:

- развивать физические качества, кондиционные и координационные способности;
- формировать осанку и корректировать функциональные возможности детей.

Воспитывающие:

- организовать активный отдых, восстановительные мероприятия;
- воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

Методы обучения

- словесные (объяснение, рассказ)
- наглядные (просмотр поединков, рисунков, фотографий, видеоматериалов)
- практические (упражнения, соревнования)

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Занятия проходят:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- 2 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- 3 - 7 года обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год);
- 8 год обучения - 5 раз в неделю по 2 часа (360 часов в год).

Занятия проходят в группах по 10-18 человек. Основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие. Кроме того, при работе с учащимися используются:

- теоретические занятия
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Возрастные особенности учащихся

Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.

Младший школьный возраст (7 – 10 лет)

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Подростковый возраст (11-14 лет)

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Юношеский возраст (15-17 лет)

Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в

отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10–12 см и тяжелее на 5–8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10–15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6–8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15–17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию учащихся:

- входное тестирование в начале учебного года;
- текущий контроль в течение всего учебного года;
- зачетные занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (по итогам полугодий).

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и включает:

- зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (начиная с 2 года обучения). Для групп начиная с 3 года обучения к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях.

- контрольно-переводной зачет по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы

Итогом реализации программы предполагается подготовка спортсменов, показывающих стабильный результат.

По окончании курса учащиеся **смогут**:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;

- самостоятельно грамотно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- иметь спортивный разряд;
- получить судейскую категорию.
-

Ожидается, что у учащихся **будут сформированы:**

- стойкие умения и навыки по ведению рукопашного бою;
- координационные способности;
- целостное представление о физической культуре т ее возможностях;
- позитивные жизненные ценности, стремление к здоровому образу жизни;
- самостоятельность, способность к активной деятельности;
- работоспособность.

Условия реализации и необходимое ресурсобеспечение

Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:

- Личные карточки спортсмена – 15-25 шт.
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- Боксерские мешки -4 шт.
- Боксерские лапы – 5 пар
- борцовский манекен – 3 шт
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- Силовые тренажеры – 2 штуки
- Пунктбол – 10 штук
- Медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
- Борцовский ковер (45 кв.м.) – 2 шт.
- Помост для прыгивания в яму и для запрыгивания не него
- Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 3 шт.

Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:

- Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
- Груша боксерская – 3 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- Видеопроектор – 1шт.
- Футы – 10 пар
- Бинты эластичные – 5шт
- Аптечка универсальная – 3шт.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
- Мячи дл большого тенниса – 10 шт.

- Наглядные пособия (по возможности)
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

Сводный учебный план

№	РАЗДЕЛЫ	Года обучения							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Теория	29	40	46	46	54	54	64	84
2	О Ф П	62	104	130	130	130	130	130	164
3	С Ф П	37	50	98	98	90	90	80	100
4	Т Т П	29	40	46	46	54	54	64	84
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	2	2	2	2	2	2
6	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2
8	Воспитательная работа	В процессе занятий							
9	ИТОГО:	144	216	288	288	288	288	288	360

Программа 1 года обучения

Цель – знакомство обучающихся с рукопашным боем и формирование мотивации к регулярным занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить технике подвижных игр;
- обучить правилам рукопашного боя;

Воспитывающие:

- формировать интерес к занятиям спортом;
- воспитывать толерантность в детском коллективе;

Развивающие:

- развить общие физические качества детей;

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить технику подвижных игр;
- развить общие физические качества (гибкость, координацию, скоростно-силовые);
- знать требования спортивного режима и гигиены;
- знать основные правила рукопашного боя.

Учебный план 1 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	10	-	10	Опрос
2	Общая физическая подготовка	5	57	62	Соревнования
3	Специальная физическая подготовка	4	33	37	Соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	4	25	29	Соревнования
5	Контрольные испытания	1	1	4	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Соревнования
	Всего часов	24	120	144	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория: История возникновения рукопашного боя. Основная терминология (ударная техника рук и ног, броски, позиции в партере). Основы ЗОЖ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и

развития двигательных качеств

Практика:

-*общеразвивающие упражнения* (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лежа, лазание по канату);

-*подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства* (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения);

-*самоотраховка и элементы акробатики* (кувырки, стойка на руках, падение из различных положений);

-*скоростно-силовые упражнения* (бег на короткие дистанции, прыжки через препятствие, приседание с утяжелением, удары на время);

-*прыжки и прыжковые упражнения* (прыжки с места, на одной ноге, с поворотами, с поднятием ног к груди).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем.

Практика:

-*Развитие скорости*: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

-*Развитие силы*: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

-*Развитие гибкости*: Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

-*Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы*: Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

-*Развитие специальной выносливости на время проведения схваток*: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика:

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов.

Практика: Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни):

передняя, задняя рука на месте. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках.

Разучивание прямого удара рукой на месте. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой на месте. Разучивание техники выполнения блоков руками. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два движения. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсежки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Раздел 5. Контрольно-переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою.

Программа 2 года обучения

Цель – совершенствование уровня освоения базовой техники рукопашного боя.

Обучающие:

- совершенствовать показатели физической подготовленности учащихся;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники РБ;

Воспитывающие:

- прививать нормы личной гигиены и самоконтроля;

Развивающие:

- укреплять здоровье и расширять функциональные возможности организма учащихся.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 2 года обучения дети должны:

- систематично посещать тренировочные занятия;
- показывать положительную динамику уровня физической подготовленности;
- знать основы техники рукопашного боя;
- иметь навыки гигиены и самоконтроля.

Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	14	-	14	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	4	100	104	Соревнования
3	Специальная физическая подготовка	2	48	50	соревнования
4	Тактико-техническая подготовка.	2	38	40	Соревнования
5	Контрольные испытания.	-	4	4	Тест
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Протоколы соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Присвоение суд категории
Всего часов		22	94	216	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория: Терминология акробатических элементов, основных ударов рук, ног и бросков. Распорядок дня. Правильное питание. Гигиена, режим и питание спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств

Практика:

-общеразвивающие упражнения (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимание, поднятие туловище из положения лежа, лазание по канату);

-подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения);

-самостраховка и элементы акробатики (кувырки, стойка на руках, падение из различных положений);

-скоростно-силовые упражнения (бег на короткие дистанции, прыжки через препятствие, приседание с утяжелением, удары на время);

-прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, на одной ноге, с поворотами, с поднятием ног к груди).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем.

Практика:

-*Развитие скорости*: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

- *Развитие силы*: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

- *Развитие гибкости*: Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

- *Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы*: Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

- *Развитие специальной выносливости на время проведения схваток*: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Передвижения на татами.

Практика:

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука в движении. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки

с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногами: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногами в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков

Раздел 5. Контрольно переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях.

Программа 3 года обучения

Цель – совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение учащимися соревновательного опыта.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать показатели физической подготовленности учащихся;
- совершенствовать уровень освоения техники РБ (комбинирование ударной техники рук и ног, переход от ударной техники к бросковой);

Воспитывающие:

- прививать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- воспитывать волевые качества для достижения поставленного результата.

Развивающие:

- укреплять здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели физической подготовленности учащихся;
- формировать морально-волевые качества.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 3 года обучения учащиеся должны:

- систематично посещать тренировочные занятия;
- показывать положительную динамику уровня физической подготовленности;
- освоить технику рукопашного боя (комбинирование ударной техники рук и ног, переход от ударной техники к бросковой);

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	8	-	8	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	128	130	Соревнования
3	Специально-физическая подготовка	2	96	98	Соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	2	44	46	Соревнования
5	Контрольно-переводные испытания	1	2	2	тест
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Протоколы соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Присвоение судейской категории
Всего часов		15	273	288	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Закаливание, основы анатомии человека. Термины рукопашного боя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Базовые упражнения для развития физических качеств. Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Скорость – характеристика физического качества. Способы его развития.

Практика: Развитие скорости - (простой реакции): выполнение по сигналу (свисток, хлопок) простых действий (начало движения, остановка, смена направления движения, изменение позы и т.д.).

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Развитие силы - Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, то же, но в полуприседе.

Упражнения с околопредельными и предельными отягощениями (метод максимальных усилий): упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой; упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания); упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой; упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Действия на ближней, средней, дальней дистанции. Использование дистанции.

Практика. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, то же в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Изучение технике подсечек. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Болевые и удушающие

приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

Раздел 5. Контрольно переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4,9	4,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	21,6 и выше	21,5	21,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях.

Программа 4 год обучения

Цель – совершенствование технико-тактического мастерства и соревновательного опыта. Приобретение опыта судейской практики.

Задачи:

Обучающие:

- дать теоретические знания для самостоятельного совершенствования показателей физической подготовленности, совершенствования уровня освоения техники РБ (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- создать возможности для приобретения учащимися судейского опыта на районных и городских соревнованиях.

Воспитывающие:

- способствовать развитию творческого отношения к самостоятельным тренировочным занятиям.

Развивающие:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство на соревнованиях городского уровня;
- формировать способность к контролю предстартовых состояний;
- содействовать формированию умения анализировать самостоятельный тренировочный процесс.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 4 года обучения учащиеся должны:

- проявлять положительную динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями (предрасположенность к ударной технике либо борьбе);
- получить младшую судейскую категорию;
- уметь организовывать рациональную психологическую подготовку к соревнованиям (регулирование психического состояния перед соревнованиями);
- выполнить юношеский спортивный разряд по рукопашному бою.

Учебный план 4 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	8	-	8	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	128	130	Соревнования
3	Специально-физическая подготовка	2	96	98	Соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	2	44	46	Соревнования
5	Контрольно-переводные испытания	-	2	2	тест
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Протоколы соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Присвоение судейской категории
Всего часов		14	274	288	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Правила рукопашного боя. Терминология ударов рук, ног, бросков, положений в партере. Физиология человека.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП. Дозировка нагрузки.

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Ловкость - характеристика физического качества. Способы его развития.

Практика: Развитие скорости - Бег с ускорением 25-30 м. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 4 x 20 м. Бег на коротких отрезках 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты.

Развитие скорости двигательной реакции (выполнение действий по сигналу).

Развитие силы- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения «до отказа» с непредельным отягощением 40–70% от максимального (метод повторных усилий).

Развитие гибкости - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы - Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.

Тренировка на скоростно-силовую выносливость: работа на мешке, борьба в стойке, свободный спарринг, отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом), различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практика: Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

Раздел 5. Контрольно переводные испытания.

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	10.1 и ниже	10.0	9.9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	186 и меньше	17	188 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	19.4 и выше	19.3	19.2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22 и меньше	23	24 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	19 и меньше	20	20 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях.

Программа 5 года обучения

Цель – совершенствование соревновательного опыта, спортивных результатов, судейской практики и формирование готовности учащихся к самостоятельному планированию тренировочного процесса.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей;
- достичь высоких результатов выступлений на краевых соревнованиях;
- приобрести судейский опыт на городских и краевых соревнованиях;
- обучить способам восстановления организма после тренировок;
- формирование умения составить микроцикл тренировочного процесса;
- познакомить с приемами аутогенной тренировки.

Воспитывающие:

- способствовать воспитанию уважительного отношения к спортивным соперникам и партнерам по команде;

Развивающие:

- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство на соревнованиях краевого масштаба;
- совершенствовать способность к контролю предстартовых состояний;
- содействовать развитию внимательности, наблюдательности, умения выделять главное, анализировать тренировочный процесс;

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 5 года обучения учащиеся должны:

- проявлять положительную динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями (совершенствование ударной техники либо борцовской);
- получить судейскую категорию;
- выполнить спортивный разряд по рукопашному бою;
- участвовать в соревнованиях краевого уровня.

Учебный план 5 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	8	-	8	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	128	130	соревнования
3	Специально-физическая подготовка	2	90	90	соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	2	52	54	соревнования
5	Контрольно-переводные испытания	-	2	2	тест
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Протоколы соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Присвоение суд категории
Всего часов		14	274	288	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Терминология связок ударов и бросков. Этика поведения спортсменов рукопашного боя. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: ОФП как средство всестороннего и гармоничного физического развития человека. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Соревновательные нагрузки Сила - характеристика физического качества. Способы его развития.

Практика: Развитие скорости - Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью. Прыжки через препятствие с нанесением любимых ударов руками.

Развитие скорости двигательной реакции в учебной схватке.

Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски).

Развитие силы - Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из

различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Развитие скоростно-силовых качеств - Упражнения с отягощением (метод динамических усилий).

Развитие гибкости - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы - Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Тренировка на скоростно-силовую выносливость:

1. 2 мин работа на мешке
2. 2 мин борьба в стойке
3. 2 мин свободный спарринг
4. 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):
5. Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями,

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны.

Практика: Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Раздел 5. Контрольно переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	9,9 и выше	9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	189 и ниже	190	191 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	17,4 и выше	17,3	17,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и ниже	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях.

Программа 6 года обучения

Цель – формирование мотивации для совершенствования технико-тактической подготовки и выступления на соревнованиях всероссийского масштаба. Самостоятельное планирование тренировочного процесса на мезо цикл.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях) с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д);
- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д) ;
- формировать умение составлять мезоцикл тренировочного процесса;
- формировать умение составлять тренировочный план для начальных годов обучения.

Воспитывающие:

- воспитание самоконтроля при самостоятельных тренировках.

Развивающие:

- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство на соревнованиях краевого масштаба;
- содействие развитию творческого подхода при проведении самостоятельных тренировок.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 6 года обучения учащиеся должны:

- уметь самостоятельно совершенствовать специальную физическую подготовленность, технико-тактическое мастерство, динамику спортивно-технических показателей;
- уметь составлять мезоцикл тренировочного процесса;
- проявлять навыки самоконтроля, творческий подход в самостоятельном тренировочном процессе;
- выполнить нормативы для присвоения более высокого спортивного разряда

Учебный план 6 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	8	-	8	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	128	130	соревнования
3	Специально-физическая подготовка	2	90	90	соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	2	54	54	соревнования
5	Контрольно-переводные испытания	-	2	2	тест

6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Протоколы соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Присвоение суд категории
Всего часов		14	274	288	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Основы самостоятельных тренировок. Планирование и построение тренировок. Основы разминки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сдача контрольных нормативов. Функциональные возможности организма
 Практика: Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Специальная выносливость - характеристика физического качества. Способы его развития

Практика: Развитие скорости - Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Развитие скорости двигательной реакции. Тренировка реакции слежения в паре с партнером и на тренажерах.

Развитие силы - Броски набивного мяча (1–3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, то же, но в полуприседе.

Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.

Развитие гибкости - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы - Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления

движения).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тренировка скоростно-силовой выносливости: 2 мин работа на мешке - 2 мин борьба в стойке - 2 мин свободный спарринг - 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом). Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТП)

Теория. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практика. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Оработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Раздел 5. Контрольно переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3,0	2,95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	37 и ниже	38	39 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,9 и выше	4,8	4,7 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,8 и выше	6,7	6,6 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	19 и ниже	20	21 и выше

Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа
Спортивная деятельность	Массовые разряды

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Согласно утвержденному плану соревнований по рукопашному бою

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях.

Программа 7 года обучения

Цель – формирование мотивации для совершенствования технико-тактической подготовки и выступления на соревнованиях. Самостоятельное планирование тренировочного процесса на макроцикл.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях) с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д);
- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д);
- формировать умение составлять макроцикл тренировочного процесса;
- обучить принципам составления тренировочного плана для средних годов обучения.

Воспитывающие:

- совершенствовать навыки спортивного самоконтроля (эмоциональное состояние и усталость от тренировочного процесса, предстартовые состояния)

Развивающие:

- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство на соревнованиях краевого масштаба;
- расширить опыт инструкторской и судейской практики;
- развивать умение самостоятельно планировать тренировочный процесс.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 7 года учащиеся должны:

- уметь самостоятельно совершенствовать технику и приемы рукопашного боя с учетом своих индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д);
- уметь самостоятельно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях) с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д);
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально волевых, гибкости и т.д);
- выполнить нормативы для получения более высокого разряда.

Учебный план 7 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	8	-	8	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	128	130	соревнования

3	Специально-физическая подготовка	2	78	80	соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	2	64	64	соревнования
5	Контрольно-переводные испытания	-	2	2	Тест
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Протокола соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Присвоение суд категории
Всего часов		14	274	288	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Планирование тренировочного процесса (на учебный год). Восстановительные средства и мероприятия.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сдача контрольных нормативов. Структура и специфические особенности ОФП на разных годах обучения.

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Гибкость - характеристика физического качества. Способы его развития.

Практика: Развитие скорости - Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м. Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью и через препятствие с нанесением ударов (максимальная интенсивность).

Развитие скорости сложной реакции по методу усложнения условий.

Развитие силы - Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Упражнения с комбинированием методов (максимальных-повторных-динамических усилий, изометрический метод)

Развитие гибкости - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и

по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы - Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тренировка на скоростно-силовую выносливость: 2 мин работа на мешке-2 мин борьба в стойке - 2 мин свободный спарринг -2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):

Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовской технике и наоборот.

Практика. Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов

Раздел 5. Контрольно переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,4 и выше	8,3	8,2 и ниже
Прыжок в длину с места, см	231 и ниже	232	233 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	16,4 и выше	16,3	16,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Бег 3000 м, мин	10	9,5	9 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	35 и ниже	36	37 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	43 и ниже	44	45 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,3 и выше	4,2	4.1 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,2 и выше	6,1	6,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	25 и ниже	26	27 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды и звания		

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях..

Программа 8 год обучения

Цель – совершенствование технико-тактического мастерства учащихся с учетом их индивидуальных особенностей, достижение высоких спортивных результатов. Составления тренировочного плана для совершенствования индивидуальных особенностей спортсмена.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях, отработка «коронных» приемов) показателей с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально-волевых, гибкости и т.д.);
- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей с учетом индивидуальных особенностей (антропометрии, скоростно-силовых качеств, морально-волевых, гибкости и т.д.);
- формировать умение составлять самостоятельный план тренировочного процесса состоящий из микро- мезо- и макро циклов совершенствования индивидуальных особенностей спортсмена.

Воспитывающие:

- совершенствовать навыки спортивного самоконтроля (эмоциональное состояние и усталость от тренировочного процесса, предстартовые состояния, физическое состояние);
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом в течение всей жизни.

Развивающие:

- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство на соревнованиях всероссийского масштаба;
- закрепить навыки самостоятельного развития силы, скорости, ловкости, выносливости.

Учебный план 8 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	-	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	162	164	соревнования
3	Специально-физическая подготовка	2	98	100	соревнования
4	Тактико-техническая подготовка	2	82	84	соревнования
5	Контрольно-переводные испытания	-	2	2	тест
6	Участие в соревнованиях	-	10	10	Протокола соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Суд категория
Всего часов		6	356	360	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Понятие о планировании. Малые средние и большие циклы тренировок. Формы

индивидуальных планов. Медико – биологическая основа тренировок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Самостоятельное совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

Практика: Развитие быстроты- Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Упражнения по развитию скорости сложной реакции (метод упрощения условий).

Развитие силы - Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Комбинирование методов (максимальных-повторных-динамических усилий, изометрический метод)

Развитие гибкости - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы - Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Средства профессионально-прикладной физической подготовки спортсмена

Практика: Развитие быстроты- Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью, с прыжком через препятствие с нанесением ударов руками (интенсивность максимальная).

Упражнения по развитию скорости сложной реакции (метод усложнения условий)

Развитие силы- Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Комбинирование методов (максимальных-повторных-динамических усилий, изометрический метод)

Развитие гибкости - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Развитие ловкости для выполнения ударов и борьбы - Элементы акробатики. Опорные прыжки. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и

координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тренировка на скоростно-силовую выносливость: 2 мин работа на мешке -2 мин борьба в стойке-2 мин свободный спарринг-2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом).

Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: 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.

Практика: Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

- Умело использовать тактические действия для срезания углов
- Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу)
- Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

Раздел 5. Контрольно переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,7 и выше	8,6	8,5 и ниже
Прыжок в длину с места, см	219 и ниже	220	221 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	16,8 и выше	16,7	16,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	11 и ниже	12	13 и выше
Бег на 1000 м, сек	2.95 и выше	2.9	2.85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	31 и ниже	32	33 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	39 и ниже	40	41 и выше

Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,7 и выше	4,6	4,5 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,6 и выше	7,5	7,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,6 и выше	6,5	6.4 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	21 и ниже	22	23 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды и звания		

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Согласно утвержденному плану городских соревнований по рукопашному бою

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

Изучение изменений в правилах рукопашного боя, практика судейства на соревнованиях.

Методическое обеспечение образовательной программы

1. Специальная литература, справочные материалы, по методике преподавания рукопашного боя:

- Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт, 2004
- Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
- Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

2. Плакаты по технике ударов и бросков.

3. Правила судейства по рукопашному бою.

4. Учебные фильмы по технике рукопашного боя:

- Учебный фильм «Бокс» (3 части), автор Е.Калмыков – Союзспортфильм, 1988
- Учебный фильм «Самбо» (3 части), режиссер Ю.Петров – Союзспортфильм, 1985
- Учебный фильм «Вольная борьба» (3 части) – Союзспортфильм, 1981

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

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.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подсечка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.

13. Бросок через бедро с падением.
14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват снаружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Боковая подсечка с падением.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри – оставление ноги.
30. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
36. Боковая подсечка с задней подножкой.
37. Передняя подсечка с передней подножкой.
38. Передняя подсечка бросок через бедро.
39. Бросок через бедро, зацеп.
40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
 1. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
 2. Узел поперек и узел предплечьем вниз

3. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
9. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
10. Узел ноги с упором ладонью в колено.
11. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
12. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
13. Рычаг колена.
14. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
15. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
16. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
17. Ущемление икроножной мышцы через голень.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
19. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
20. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Ударная техника рук.

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

Ударная техника ног.

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.
6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг

колена (тоже с другой ноги).

10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).

11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).

12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.

13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.

14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.

15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.

16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.

17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впередистоящей ногой боковым в голову.

18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

Различают следующие способы:

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.

2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.

3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.