

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «30» мая 2024 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара



И.Г. ГАВРИЛОВА
«30» мая 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Секция рукопашного боя «Катран»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Соколов Александр Вениаминович,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	4
II. Учебно-тематический план и содержание программы.....	18
2.1 Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка	18
2.2 Модуль 2. Техничко-тактическая подготовка. Борьба.....	23
2.3 Модуль 3. Техничко-тактическая подготовка. Удары	29
III. Ресурсное обеспечение	33
IV. Список литературы.....	41
Приложение №1	43
Приложение №2.....	45
Приложение №3.....	52
Приложение №4.....	61
Приложение №5.....	67
Приложение №6.....	74

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция рукопашного боя «Катран»
Составитель программы	Соколов Александр Вениаминович, педагог дополнительного образования
Квалификация педагогов, реализующих программу	Магистр по направлению подготовки «Физическая культура»
Образовательное учреждение, реализующее программу	МБУ ДО «ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара, клуб по месту жительства «Чайка»
Возраст учащихся	7-18 лет
Категория состояния здоровья учащихся	Справка от врача
Срок реализации	1 год
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модульная
Количество модулей	3
Форма обучения	Очная
Форма занятий	Групповая
Количество детей в группе	15
Кол-во занятий в неделю	2
Кол-во часов в неделю	4
Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
Общее число часов в год	144

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция рукопашного боя «Катран» (далее - программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет, проявляющих интерес к рукопашному бою как к виду спорта, развитию общих и специальных физических качеств и здоровому образу жизни.

Программа нацелена на приобщение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В процессе обучения дети освоят техники нанесения ударов руками, ногами, локтями, а также связки с борцовскими приемами, разовьют физические качества и приобщатся к здоровому и безопасному образу жизни.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция рукопашного боя «Катран» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. №996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Одним из наиболее популярных направлений спорта среди детей, подростков и молодёжи являются различные единоборства.

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы. Поэтому рукопашный бой является интересным видом спорта и наиболее практичен и эффективен для самозащиты.

Стабильная потребность в занятиях физкультурой и спортом, формируемая в детские годы, является залогом здорового образа жизни и важным воспитательным фактором.

Рукопашный бой подходит для всех, кто хочет им заниматься (исключения – только серьёзные проблемы со здоровьем).

Занятия боевыми искусствами не только укрепляют здоровье, но и уверенность в себе, создают условия для успешного самовоспитания и социальной адаптации, с детства приучают человека к дисциплине.

Факт, что физическая подготовка большинства современных подростков оставляет желать лучшего. Малая подвижность (гиподинамия), связанная с ростом технического прогресса, зависимости от «гаджетов», ведёт к ранним заболеваниям опорно-двигательного аппарата и дистрофии мышечного каркаса ребёнка. В современном информационном хаосе разнообразных либерально-демократических идей сложно сформироваться целостной духовно, психологически и нравственно здоровой личности.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом обучающийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формирует национальную безопасность России в современном мире. В условиях учреждения дополнительного образования, обучающиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в спортивном объединении по рукопашному бою. Здесь у подростков развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия рукопашным боем оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшается самочувствие, повышается работоспособность.

Программа по рукопашному бою «Катран» **направлена** на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования,

воспитания и развития, формирования знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Помимо этого программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала. Содержание программы представляют 3 модуля: «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка. Борьба», «Технико-тактическая подготовка. Удары». Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

Отличие данной программы от программы для детско-юношеских спортивных школ в том, что она предназначена для реализации на базе подросткового клуба. Этапы спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный – которые в спортивной школе реализуются последовательно, в разные годы обучения, в отдельных группах – в подростковом клубе могут реализовываться в разновозрастных группах. Девочки тренируются вместе с мальчиками.

При формировании содержания программы использовался **конвергентный (междисциплинарный) подход**. Междисциплинарный характер программы позволяет активизировать и дополнять знания и умения полученные обучающимися в процессе изучения общеобразовательных дисциплин (биологии, анатомии, истории, обществоведения и т.д.).

Педагогическая целесообразность данной дополнительной образовательной программы – занятия в секции рукопашного боя способствуют развитию личности, укреплению психического и физического здоровья, являются профилактикой асоциального поведения и формирования вредных привычек. В процессе занятий рукопашным боем возможно целенаправленное формирование мировоззренческих идей, в том числе патриотических.

Дистанционное обучение:

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация

обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

Главная причина данного процесса – это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, обучающийся может получать новые знания и навыки, не выходя из дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Не нужно прерывать процесс. Кроме того, работая дистанционно, педагог фактически занимается с обучающимся индивидуально. Нет шума, привычных факторов рассеивания внимания, которые естественным образом присутствуют на занятиях в учреждении. Обучающийся успешно изучает теоретический материал программы.

Свой отпечаток на активное внедрение дистанционных и сетевых образовательных технологий накладывает и процесс развития информационных технологий, цифрового пространства, которые всё больше перемещают поле жизни и работы в сеть Интернет.

Сегодня разработано немало специальных платформ в сети «Интернет», которые позволят организовать образовательный процесс более удобно и продуктивно, так как они специально предназначены для образовательного процесса. Основными из них являются: ИКОП «Сферум», Учи.ру и др.

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

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Образовательные:

- сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, связанные с освоением данной образовательной программы;
- изучить технику безопасности на занятиях по рукопашному бою;
- познакомить с общими представлениями о рукопашном бое, как виде спорта;

- обучить базовым техникам рукопашного боя;
- обучить правилам ведения поединков (Правила утверждены приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 304-М.:2018 от 06 апреля 2018 года «Об утверждении правил вида спорта рукопашный бой»); обучить начальным элементам спарринговой подготовки;
- обучить правомерности применения навыков бойца в повседневной жизни.

Развивающие:

- развить навыки самодисциплины, психологической саморегуляции;
- развить основные физические качества;
- развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- формирование общекультурных, санитарно-гигиенических, морально-нравственных и др. представлений и навыков;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание патриотизма;
- профессиональная ориентация.

Управленческие:

- популяризация вида спорта рукопашный бой, привлечение детей и молодежи к систематическим занятиям спортом.

Возраст обучающихся:

Программа «Секция рукопашного боя «Катран» адресована обучающимся школьного возраста (7-18 лет). Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет использовать в программе групповые, здоровьесберегающие и игровые технологии. Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа в год.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы организации деятельности: групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренировочного характера с учетом овладения теоретической базы, постепенного увеличения нагрузок, контроля за физической формой, закрепления физических и специальных умений и навыков.

Формы обучения: очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Основные виды занятий по программе:

- теоретические;
- практические;
- спортивные соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-массовые и социально-значимые мероприятия;
- спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия делятся на тренировочные, контрольные и соревновательные.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет – 40 минут, перемена – 10 минут.

Количество детей в группе: 15 человек.

Ожидаемые результаты:

1 модуль	2 модуль	3 модуль
Личностный		
<p>Формирование основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.).</p>	<p>Личностное саморазвитие и самовоспитание на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.); готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.</p>	<p>Продолжение личностного саморазвития и самовоспитания на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.); готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.</p>
Метапредметный регулятивный		
<p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>	<p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>

Метапредметный коммуникативный		
Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
Метапредметный познавательный		
Формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.	Развитие навыков определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.	Дальнейшее развитие навыков определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
Предметный		
Знает технику безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	Знает технику безопасности на занятиях по технико-тактической подготовке, в борьбе стоя и лёжа, правила соревнований.	Знает технику безопасности на занятиях по технико-тактической подготовке, удары руками и ногами, правила соревнований.

<p>Умеет правильно выполнять упражнения, развивающие основные физические качества.</p>	<p>Умеет выполнять технико-тактические действия в борьбе стоя и лёжа.</p>	<p>Умеет выполнять технико-тактические действия – удары руками и ногами, стоя на месте и в движении.</p>
<p>Владеет навыками выполнения упражнения по общей физической подготовке, готов выполнять их на зачёт в условиях соревнований.</p>	<p>Владеет навыками выполнения технико-тактических действий в борьбе стоя и лёжа, готов выполнять их на зачёт и в условиях соревнований.</p>	<p>Владеет навыками выполнения технико-тактических действий - удары руками и ногами, стоя на месте и в движении, готов выполнять их на зачёт и в условиях соревнований.</p>

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объем усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов:

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса и тестирования обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов и проведения спортивных соревнований.

Документальные формы оценки достижения результатов освоения программы заключаются в индивидуальных оценочных картах и портфолио обучающихся.

Воспитательный компонент:

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся

чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся секции рукопашного боя «Катран» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей секции; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах, сборах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования и сборы, спортивно-массовые и социально-значимые мероприятия, т.д.).

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план ДООП «Секция рукопашного боя «Катран»

№	Название модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка	68	10	58
2	Модуль 2. Техничко-тактическая подготовка. Борьба	46	8	38
3	Модуль 3. Техничко-тактическая подготовка. Удары	30	6	24
	Всего:	144	24	120

2.1. Модуль 1. «Общая и специальная физическая подготовка»

ОФП включает в себя гимнастические и легкоатлетические упражнения и комплексы упражнений, а, также, подвижные игры. ОФП развивает основные физические качества: скорость, выносливость, ловкость, гибкость, силу.

Цель модуля: развитие основных физических качеств обучающихся через подвижные игры и выполнение специальных комплексов упражнений.

Задачи модуля:

Образовательные:

- изучить принципы построения тренировки: начало (разминка), основная часть и её завершение;
- изучить упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития основных физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости;

- изучить принципы построения комплексов упражнений для развития основных физических качеств;

- изучить упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и двигательных навыков.

Развивающие:

- развить основные физические качества: выносливость, силу, скорость, гибкость, ловкость;

- освоить и совершенствовать основные двигательные навыки: ходьба, бег, ползание, лазание, метание, приседание, подтягивание, отжимание и др.;

- развить способности оценивать и сравнивать свои возможности (физические и психологические качества) и возможности других обучающихся, через подвижные игры и соревновательные упражнения (например, бег наперегонки).

Воспитательные:

- воспитание интереса к здоровому образу жизни, физической культуре;

- воспитание самодисциплины;

- сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

- сформировать активную жизненную позицию;

- воспитание толерантности во взаимоотношениях обучающихся;

- воспитание культуры межличностного общения и умения реализовывать коммуникативные потребности в процессе учебной и соревновательной деятельности;

- создание мотивации к серьезной и долгой работе.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- принципы построения тренировки по учебному профилю;

- принципы построения комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений и подвижные игры для развития основных физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости;

- выполнять комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и двигательных навыков.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке;

- выполнения специальных физических упражнений для развития двигательных навыков: ходьба, бег, ползание, лазание, метание, приседание, подтягивание, отжимание и др.

***Учебно-тематический план 1 модуля
«Общая и специальная физическая подготовка»***

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	4	28
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	4	28
4.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	68	10	58

Содержание программы 1 модуля

«Общая и специальная физическая подготовка»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности (приложение 1), правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по рукопашному бою. История развития рукопашного боя, как вида спорта.

2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Гимнастика. Легкая атлетика.

Практика:

- Гимнастические упражнения: атлетическая гимнастика (силовые упражнения), акробатика, разминочные упражнения (суставная гимнастика), упражнения для развития гибкости и др.
- Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание мячей и др.
- Подвижные игры: футбол, пионербол и др. (приложение 3).
- Комплексы контрольных упражнений по ОФП (приложение 4).

Одни и те же упражнения могут применяться в ОФП и СФП для решения разных задач.

3. Тема: *Специальная физическая подготовка (СФП).*

Теория: Особенности рукопашного боя, как вида спорта; упражнения на гибкость, выносливость, ловкость; спортивные игры, соревнования, конкурсы.

Практика:

Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.
- падение вперед «волна».
- падение вперед «планка».
- падение назад с поворотом в «планку».

Варианты упражнений для самостраховки – приложение 2.

Упражнения в положении на мосту:

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

Комплексы упражнений по СФП - приложение 3, комплекс контрольных упражнений по СФП – приложение 4.

4. Тема: *Итоговое занятие.*

Практика: Сдача контрольных нормативов.

2.2. Модуль 2. «Технико-тактическая подготовка. Техника борьбы»

ТТПБ включает в себя арсенал атакующих и защитных действий в положениях «стоя» и «лёжа»: захваты, выведения из равновесия, броски, удержания, болевые приемы и др. А, также, варианты их практического применения в определённых ситуациях.

Цель модуля: формирование базовых двигательных навыков, через освоение и отработку стойки, передвижений, захватов, защитных и атакующих действий для борьбы в стойке и лежа - основы для достижения высоких личных спортивных результатов.

Задачи модуля:

Образовательные:

- изучить принципы самостраховки;
- изучить упражнения, комплексы упражнений и правила подвижных игр для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для борьбы в стойке и лежа;
- изучить принципы выведения из равновесия;
- изучить защитные и атакующие технические действия (приемы) для борьбы в стойке и лежа (стоек, передвижений, захватов, бросков, удержаний и др.);

Развивающие:

- развить навыки самостраховки при падении назад, вперед, на бок;
- развить специальные физические качества и базовые двигательные навыки;
- развить способности подстраиваться под индивидуальные особенности своих партнеров.

Воспитательные:

- воспитать самодисциплину;
- воспитать ответственность за соблюдение правил техники безопасности, при выполнении приемов самостраховки, при отработке бросков и других технических действий с партнером и за правильность выполнения этих технических действий;
- создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- принципы самостраховки;
- принципы выведения из равновесия.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков;
- выполнять защитные и атакующие технические действия (приемы).

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостраховки при падении назад, вперед, на бок.

Учебно-тематический план 2 модуля

«Технико-тактическая подготовка. Техника борьбы»

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Правила соревнований по рукопашному бою	4	4	-

3.	Техника борьбы	38	2	36
4.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	46	8	38

Содержание программы 2 модуля

«Технико-тактическая подготовка. Техника борьбы»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности (приложение 1), правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по рукопашному бою.

2. Тема: Правила соревнований по рукопашному бою.

Теория: Рукопашный бой – это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур – спортсмены демонстрируют владение техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником и выполняют норматив допуска ко второму туру (приложение 5);

- второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

3. Тема: Техника борьбы.

Теория: Технико-тактическая подготовка рукопашного боя включает в себя следующие разделы:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- техника первого тура.

Борьба стоя: стойка, передвижения, захват, выведение из равновесия.

Практика: правильное формирование простых технических действий (стойка, передвижения, положение рук и т.п.). Ошибки в базовой технике.

Борьба стоя: броски: со стойки, с падением

1. Бросок - действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений лежа.

2. Начало броска - начало падения атакуемого.

3. Бросок без падения - бросок, при проведении которого (от его начала и до момента завершения) атакующий боец сохраняет свое положение стоя.

4. Бросок с падением - бросок, при проведении которого атакующий боец переходит в одно из положений лежа или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие.

5. Контрбросок - бросок, при котором защищающийся боец перехватывает инициативу у атакующего или останавливает атаку соперника и бросает его сам, изменяя характер или направление падения атакующего.

6. Контролируемый бросок - не запрещенный, бросок при проведении которого, атакующий осуществляет страховку противника или дает ему возможность страховаться самому.

7. Эффективность броска определяют:

а) положение бойцов в начале приема;

б) положение бойцов по ходу выполнения приема; в) темп (непрерывность падения атакуемого);

г) положение противника после атаки.

8. В бою разрешены только контролируемые броски.

9. Броском также считается техническое действие, при котором атакующий переводит противника из положения лежа в стойку или же полностью отрывает его от ковра, поднимает выше пояса и, бросая, переворачивает вокруг горизонтальной оси.

10. Выведение из равновесия – бросок без падения, при котором противник касается ковра рукой или коленом.

Борьба лёжа: удержания, болевые приёмы, удушающие приёмы.

Удержание

Удержание - прием, которым боец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковру (угол между ковром и спиной на уровне лопаток менее 90 градусов), а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу).

1. Для начала удержания требуется, чтобы удерживаемый боец находился на спине, и часть его тела находилась на ковре.

2. Удержание не считается, если:

а) туловище атакующего не прижато к туловищу противника;
б) лопатки удерживаемого развернуты более, чем на 90 градусов к коврику; в) бойцы полностью вышли за границу ковра;

г) атакующий боец переходит к выполнению болевого или удушающего приема.

3. Контролируемое удержание – удержание разрешенными захватами и действиями.

4. Если бой длится несколько раундов, технический приём «удержание» не применяется.

Болевые приемы

1. Болевой прием - захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника в результате болевого воздействия признать себя побежденным.

2. Начало болевого приема - начало действий после захвата конечности противника на атакуемом участке, имеющих своей целью вызвать у него болевое ощущение или преодолеть его защитный захват.

3. Сигнал о сдаче при проведении болевого (удушающего) приема подается громко голосом – («Есть!» или любой другой возглас), или двукратным хлопком (ударом) рукой (ногой) по коврику или телу атакующего.

4. Болевые приемы разрешается начинать проводить, когда атакуемый находится в положении лежа. Атакующий при этом может находиться в стойке.

5. Проведение болевого приема должно быть прекращено если:

а) бойцы оказались вне ковра;

б) боец, атакуемый болевым приемом на руку, переходит в положение стоя и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра;

в) боец, атакуемый болевым приемом на ногу, переходит в устойчивое положение стоя.

6. Контролируемый болевой прием – прием, при проведении которого атакующий, пользуясь разрешенными захватами и действиями, плавно (не рывком) наращивает усилие, оставляя защищаемому возможность сдаться.

Удушающие приемы

1. Удушающий прием - захват, позволяющий провести сдавливание сонных артерий и горла противника используя отвороты куртки, предплечья, плечи, голени в различных комбинациях, в результате чего противник сдаётся или теряет сознание.

2. Начало удушающего приема - момент взятия захвата, позволяющего непосредственно приступить к проведению удушающих действий или преодолению защитного захвата.

3. Удушающие приемы разрешается начинать проводить, когда атакуемый находится в положении лежа. Атакующий при этом может находиться в положении стоя.

4. Проведение удушающего приема должно быть прекращено, если защищающийся боец поднялся в устойчивое положение стоя или бойцы оказались вне ковра.

5. Контролируемый удушающий прием – прием, при проведении которого атакующий, пользуясь разрешенными захватами и действиями, плавно (не рывком) наращивает усилие, оставляя защищаемому возможность сдаться.

4. Тема: *Итоговое занятие.*

Практика: Сдача контрольных нормативов.

2.3. Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка. Техника ударов»

ТТПУ включает в себя арсенал атакующих (удары руками и ногами) и защитных (блоки, уклоны, нырки и др.) действий в положениях «стоя» и «лёжа», а также варианты их практического применения в определённых ситуациях.

Цель модуля: формирование базовых двигательных навыков, через освоение и отработку защитных и атакующих действий (ударов руками и ногами, блоков, уклонов и др.) - основу для достижения высоких личных спортивных результатов.

Задачи модуля:

Образовательные:

- изучить принципы нанесения ударов и защиты от них;
- изучить принципы правильной стойки и передвижений;
- изучить упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для освоения и совершенствования ударной техники;
- изучить защитные и атакующие технические действия: удары руками и ногами (по разным траекториям и с разных дистанций), блоки, уклоны, нырки, уходы с линии атаки и др.

Развивающие:

- развить навыки передвижения в правильной стойке;
- развить навыки выбирать правильную дистанцию, для нанесения ударов и защитных действий;
- освоить и совершенствовать упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для ударной техники;
- освоить и совершенствовать выполнение технических действий: ударов руками и ногами, блоков, уклонов, нырков, уходов с линии атаки и др.;
- развить способностей подстраиваться под индивидуальные физические особенности своих партнеров (рост, длину рук и ног, вес, силу, скорость и др.).

Воспитательные:

- воспитать самодисциплину;
- воспитать ответственность за соблюдение правил техники безопасности при выполнении технических действий с партнером и правильность выполнения задания;
- создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- принципы нанесения ударов и защиты от них;
- принципы правильной стойки и передвижений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для освоения и совершенствования ударной техники;
- выполнять технические действия: удары руками и ногами, блоки, уклоны, нырки, уходы с линии атаки и др;
- подстраиваться под индивидуальные физические особенности своих партнеров (рост, длину рук и ног, вес, силу, скорость и др.).

Обучающийся должен приобрести навык:

- передвижения в правильной стойке;
- видения правильной дистанции, для нанесения ударов и защитных действий.

**Учебно-тематический план 3 модуля
«Технико-тактическая подготовка. Техника ударов»**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-

2.	Техника ударов	26	4	22
3.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	30	6	24

Содержание программы 3 модуля

«Технико-тактическая подготовка. Техника ударов»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности (приложение 1), правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по рукопашному бою.

2. Тема: Техника ударов.

Теория: Удары руками. Техника защиты от них: блоки, уклон, нырок, уход с линии атаки, разрыв дистанции. Удары ногами. Сочетания ударов руками и ногами. Переход от ударов к борьбе и от борьбы к ударам.

Практика: *Прямой, боковой, снизу, наотмашь.*

Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя.

При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

1. Удар – импульсное, взрывное, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательное движение руки или ноги.

2. В бою разрешено наносить только контролируемые удары в любые части тела за исключением запрещённых.

3. Контролируемый удар отличают:

- а) разрешенная область для нанесения удара; б) разрешенная техника удара;
- в) визуальный контроль.

При несоответствии хотя бы одному из перечисленных требований удар считается неконтролируемым.

4. Разрешенной считается техника нанесения удара пястно-фаланговой, боковой со стороны мизинца и тыльной частями кулака в перчатке, а также техника нанесения ударов стопой и голенью, не относящихся к числу запрещенных.

5. В ходе поединка оцениваются только удары, нанесённые с полным контактом.

6. Эффективность удара определяют:

- а) точный выбор времени и дистанции (о чем говорит отсутствие реакции защиты у противника);
- б) мощное выполнение (высокая скорость, концентрация силы);
- в) область нанесения удара (голова, уязвимые части туловища и ног).

7. Серия ударов - два и более оцениваемых удара в течение 1-2 секунд.

Удары ногами: прямой, круговой, обратный круговой, боковой (в сторону), назад. В начале изучаются прямой удар в корпус и круговой в голову, корпус и бедро. Одновременно изучаются варианты защиты.

Сочетания ударов руками и ногами: по мере освоения одиночных ударов переходят к простым комбинациям: рука-нога, нога-рука; одноименная, разноименная.

Переход от ударов к борьбе и от борьбы к ударам. 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.

3. Тема: Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

III. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационно-методическое обеспечение:

Основные формы обучения

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. В тренировках рукопашников применяются индивидуальная, групповая, фронтальная формы занятий и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки регулирует индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий. Например, постановка и отработка ударной техники на «лапах».

Групповая форма тренировки позволяет заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий при разучивании приемов и серии приёмов (связок), а также улучшает психологический климат в группах занимающихся. Наиболее часто используется для разучивания и совершенствования взаимодействий в парных упражнениях.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Педагог получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений.

Из классических форм занятий используются теоретические и практические занятия в виде: беседа, лекция, экскурсия, практическое занятие; из нетрадиционных форм занятий используются: занятие взаимообучения, соревнование.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Структура и планирование учебно-тренировочных занятий

Основные средства:

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы самостраховки и акробатики;
- Метание (набивных, теннисных мячей);
- Школа техники рукопашного боя и изучение обязательной

программы технико-тактических комплексов (ТТК);

• Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок. Основные методы выполнения упражнений:

- Игровой;
- Повторный;
- Круговой;
- Контрольно-соревновательный.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В нашей работе предпочтение отдается принципу целостного обучения. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Задачей занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Основные принципы при обучении технико-тактическим действиям и их последовательность:

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании атак и защит. Перемещения различными способами в сочетании атаки, защиты, броски в атаке, броски в контратаке.
- Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций». Например, отработка ударной техники на «станциях»: перед зеркалом, настенный мешок, тяжелый мешок, лёгкий мешок, груша, пневмогруша, груша на растяжках, работа на макеварах, с лапой «хлопушкой», с утяжелителями, с резиновым эспандером; отработка бросковой техники: с партнером с манекеном, с резиновым эспандером.

Контактные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Специализированные игровые комплексы.

Футбол и регби в партере, «паучки». Игра в «вышибалы» в «собачку».

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем теле и кимоно от прикосновения (касания, захвата) противника.

Игры в касания (пятнашки).

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

- отступить можно (нельзя);

- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Условия самообучения захватам и способам их преодоления.

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

- блокирующие действия, сдерживания;

- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке (в пределах установленного времени или условия).

- Игры по освоению блокирующих действий упор-упор,

- Игры по освоению блокирующих действий захват-упор,

- Игры по освоению блокирующих действий захват-захват,

- Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Набрасывания: Количество бросков одинаковых за 1 минуту/количество раз.

Спортсмен выполняет бросок партнёра (по заданию тренера) и после этого принимает исходное положение. Партнёр после броска должен быстро встать и принять стойку готовности.

Важно оценивать не только количество, но и качество выполнения приема. При грубых ошибках прием не засчитывается.

Игры-задания с необычным началом поединка.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Соревновательная практика. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на поединок заданий, которые давались в учебных спаррингах.

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Нецелесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место, нужно ставить задачу - выполнить новые тактико-технические приемы.

Методика контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться

регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения. Контроль проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами.

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Соревнования по технической подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Принцип взаимообучения

Он основан на овладении знаниями, умениями и навыками, способами деятельности и отношениями в процессе взаимного влияния обучающихся друг на друга. В зависимости от ситуации каждый член группы может временно выполнять роль педагога, обучая своего товарища. В данном смысле взаимообучение можно рассматривать как обучение другого и самого себя.

Требования к образованию и обучению

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным

общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Материально-техническое обеспечение:

Для обеспечения работы спортивной секции рукопашного боя необходим следующий инвентарь и оборудование:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой и тренажерами (настенные и подвесные мешки, для отработки ударов, боксерские груши);

- татами, специальное эластичное напольное покрытие зоны поединка (рекомендованное Российской Федерацией рукопашного боя);

- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);

- комплекты защитной экипировки, рекомендованной Российской Федерацией рукопашного боя (на этапе подготовки к учебным поединкам желательно иметь каждому спортсмену: перчатки, шлемы, протекторы «ракушки», накладки на голень и стопу, капы);

- лапы большие (минимум - 1 на пару спортсменов);

- лапы боксерские (минимум - комплект на пару спортсменов).

- группа должна быть обеспечена спортивной формой (кимоно) установленного образца для занятий рукопашным боем;

- кабинет, оборудованный видеоаппаратурой;

- тренажёрный зал.

Дистанционные образовательные формы:

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в секции рукопашного боя «Катран» на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/katransamara>) и образовательной платформе «Сферум»;

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ВКМессенджер, ИКОП Сферум, а также электронной почты.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеоотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян О.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Зайцев Ю., Армейский рукопашный бой / Зайцев Юрий. - М.: Современная школа (Букмастер), Интерпрессервис, 2019. - 927 с.
3. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2019. - 160 с.
4. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2015. - 320 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультураи спорт. 1991.
6. Нифонтов И.В., Харахордин С.Е., Авилов В.И. Армейский рукопашный бой. Специально-подготовительные упражнения в партере. Профит-Стайл, 2022. – 160 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: АСТ Артель. 2004.
8. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
9. Рукопашный бой. Правила соревнований, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 апреля 2018 г. № 304 - М.: 2018.
10. Тарасенко А.А., Войнов П.Н. Рукопашный Бой В Условиях Ограниченного Пространства. Учебное пособие. НИЦ ИНФРА-М, 2023. – 178 с.
11. Харитонов В.И., Правдин Д.В. Примерная программа по рукопашному бою для государственных учреждений. Самара. 2014. 120 с.

Электронные ресурсы:

1. Статьи про рукопашный бой [Электронный ресурс] URL: <https://www.liveinternet.ru/users/edinoborstvo/post205086060>;
<https://pravoslavie.ru/77688.html>
2. Международная федерация рукопашного боя [Электронный ресурс] URL: <http://hsif.world/>
3. Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя» [Электронный ресурс] URL: <https://rffrb.ru/>

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою

- Занятия по рукопашному бою проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии инструктора (илис его разрешения).
- Занятия по рукопашному бою проводятся только в присутствии инструктора.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) и при разучивании приёмов необходимо соблюдать достаточные интервалы (держат дистанцию).
- Разучивать приёмы и выполнять упражнения следует на достаточном расстоянии от стен, зеркал, подоконников и др.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировкаи др.) и не должен выставлять руки.
- При отработке приёмов в парах или в группе, а также при проведении учебно-тренировочных боёв, по возможности обеспечивать безопасность своих партнёров.
- Спарринг (тренировочные бои) проводится между участниками одинаковой весовой категории и технической подготовки (если нет других указаний инструктора).
- Во время тренировочной схватки по команде инструктора участники немедленно прекращают борьбу.
- Во время тренировки на теле занимающегося не должно быть никаких посторонних предметов: украшений, нательных крестиков, часов и др.
- Занимающиеся должны сообщать инструктору обо всех медицинских ограничениях и рекомендациях, касающихся тренировочного процесса.

Устав КБИ (клуб боевых искусств)

Законы:

- **Свобода выбора:**

добровольно пришел в клуб, добровольно принимаешь и выполняешь все требования Устава КБИ. Если нет – добровольно уходи.

- **Дисциплина, ответственность, чувство долга:**

главное чему должен научиться воспитанник КБИ – это самодисциплина: на занятиях не должно быть: лишних звуков, действий и мыслей. Всё внимание занимающегося должно быть сосредоточено только на задании инструктора. Каждое задание инструктора должно выполняться занимающимся так, как будто от этого зависит его жизнь – стремление к самосовершенствованию в боевых искусствах проявляется в каждом действии.

Если воспитанник не дисциплинирован – ему не имеет смысла заниматься Боевыми Искусствами, а инструктору его учить. Такой воспитанник должен уйти.

- **Честь, Достоинство, Уважение:**

всё хорошее в жизни человека начинается с самоуважения – уважающий себя человек не будет общаться, с кем попало, заниматься, чем попало, говорить и делать всякие глупости. Отсюда – уважение к инструктору КБИ и товарищам по тренировкам, месту, где проходят занятия и, даже, спортивному инвентарю.

Если ты без должного уважения относишься к Боевым Искусствам, зачем тебе ими заниматься?

САМОСТРАХОВКА В БОРЬБЕ (РУКОПАШНЫЙ БОЙ)

- Вид спорта – рукопашный бой.
- Возраст спортсменов – 6-18 лет (в нашем случае это воспитанники клуба по месту жительства).

• Спортивный рукопашный бой – одно из направлений смешанных единоборств. Его технические составляющие: удары руками и ногами, борьба в стойке и партере. Прежде чем обучать спортсмена бросковой технике, нужно научить его правильно падать. Поэтому на начальном этапе подготовки большое внимание уделяется самостраховке. Далее, по мере освоения основ самостраховки, параллельно начинается обучение броскам и умению страховать партнера во время броска. Важно, что когда начинается освоение нового броска нужно уделять внимание особенностям страховки и самостраховки при его проведении.

• На начальном этапе обучения приёмы самостраховки нужно выполнять на каждой тренировке. Если тренировка посвящена борьбе, то описываемые ниже упражнения выполняются в основной части тренировки, если ударной технике – то в конце вводной, разминочной части тренировки.

Важная часть самостраховки в борьбе состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в следующем определенном порядке.

Изучение группировки:

А) сесть на ковёр, поджав ноги и обхватив их руками (правую голень правой рукой, левую - левой); подбородок прижать к груди; голову спрятать между коленями. Согнув возможно больше спину, сделать на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перекал будет мягким, толчки ощущаться не будут;

Б) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же перекал. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

В) исходное положение — основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перекат до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Кувырок через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковёр. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперёд так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам.

Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°.

Перекат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как описано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром.

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения приседа (и полуприседа). Принять положение приседа (и полуприседа), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сесть на ковёр как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер.

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер или вытягиванием их вперед–вверх.

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковёр возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45- 50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх.

Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Перекат на бок. Сесть на ковёр, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперёд. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же перекат сделать на левый бок.

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по коврику и закончить падение на правый бок, как указывалось выше.

Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как указывалось выше.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях.

Аналогично проделать падение на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падения. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лёжа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т. д. Эти перекаты с боку на бок нужно постепенно ускорять.

Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить куртку на правом плече партнёра, поднять правую ногу вперёд и вытянуть перед собой правую руку.

Сгибая спину и крепко держась левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по коврику; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику. Затем наковёр должно опуститься туловище, и последними – ноги.

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживать правой рукой за его куртку.

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковёр. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковёр. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди.

Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковёр и принять положение, как при падении на левый бок.

Из положения правой стойки. Исходное положение - основная стойка. Правую ногу выставить вперёд и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поставить правую ладонь на ковёр возле правой ноги, но так, чтобы её пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, вскочить в положение основной стойки.

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Партнёр стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине. Сделав кувырок через спину партнера, упасть визученное положение на левый бок.

Аналогично кувырку через партнера на левый бок проделать кувырок через партнера на правый бок, для этого нужно стать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Партнёр стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о ковёр. Стать вплотную к его правому боку спиной к нему.

Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по ковру.

Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Правой рукой захватить правую руку партнёра за внутреннюю часть его запястья. Партнёр держит вас так же. Обоим борцам стать лицом в одном направлении, вытянуть левую руку вперёд ладонью вниз. Над соединенными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперёд через палку, и падать на левый бок.

В момент падения партнёр должен поддерживать вас за руку, смягчая падение.

Падение на бок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы. Стать к палке спиной так, чтобы партнёр был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди.

Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, начать падение, стараясь сесть по другую сторону палки, следя за положением падающего туловища. Как только падение определится, левая рука должна

обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру.

В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение.

Кувырок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Стать к палке лицом так, чтобы партнёр был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху, немного выше того места, где она касается бедра. Левую руку вытянуть вперёд, подбородок прижать к груди.

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувырнуться в воздухе через палку. При начале падения левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить по ковру. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой. Упасть на ковёр нужно в изученное положение на левый бок.

Падение на спину через горизонтальную палку. Двое товарищей держат за концы палку, которую подводят в горизонтальном положении к подколенным сгибам.

Спортсмен вытягивает вперёд руки и, сгибая туловище вперед, садится за палку. Опустив ягодицы возможно ниже, он начинает падать назад, сильно прижимая подбородок к груди. Руки должны обогнать туловище и прийти на ковёр прямыми, производя удар ладонной поверхностью. За ними должны опуститься лопатки.

В последний момент падения товарищи, держащие палку, слегка приподнимают её. Спортсмен смягчает свое падение, цепляясь голенью за палку.

Падение на спину прыжком. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру, руки

должны первыми коснуться ковра, вслед за ними на ковёр должны прийти лопатки. Затем следует мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец.

Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди; ноги вместе, колени полусогнуты. Несмотря на умение падать, спортсмены при проведении бросков должны тщательно страховать друг друга.

Использован материал сайта [Электронный ресурс] URL:
<http://belibra.ru/Buki/Borjjba-sambo.17.html>

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.
- падение вперед «волна».
- падение вперед «планка».
- падение назад с поворотом в «планку».

Упражнения в положении на мосту:

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

Имитационные упражнения с набивным мячом:

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

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

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

- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

- удар пяткой по лежащему мячу;

- удар голенью по падающему мячу;

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

- для совершенствования броска прогибом:

- встать на мост, упираясь мячом в ковер;

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

- для отработки ударной техники и перемещений приставным шагом – перебрасывание мяча (мячей) в парах, тройках и тд., перемещаясь по кругу.

Специализированные игровые комплексы.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов,

перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

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

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

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

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

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

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

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

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

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий упор-упор:

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

- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий захват-упор:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий захват-захват.

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

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

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

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

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

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

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

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

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

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ИСПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ,
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОТОРЫХ ИЗМЕРЯЮТ ВРЕМЯ,
ЛИБО СЧИТАЮТ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ
ЗА ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ**

Тестирование общей и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Контрольно – переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег на 30 м	5 с
Координация	Челночный бег 3х10м	9 с
Выносливость	Бег 800 м	4 мин
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с	4 раз
	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с	8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упорелёжа за 20 с	6 раз

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Таблица 2

Контрольные упражнения	Нормативы для сдачи
Общая физическая подготовка	бег 60 м – 12 с; челночный бег 10 x10м – 35с; бег 1000 м – 4 мин;

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 3

Контрольные упражнения	До 2-го года обучения	Свыше 2-х лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9с; челночный бег 10 x10м – 29с.; бег 1000 м – 3,15мин.;	Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 x10м – 26с.; бег 1000 м – 3,0мин.;
Специальная физическая подготовка	Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30x30с. – 45 раз	Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30x30с. – 55 раз
	Суммарное время б/прямых ударов руками – 5,3 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами –	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с;

	8,2с; суммарное время 6 «ВХОДОВ» - 7,5с.	суммарное время 6 «ВХОДОВ» - 7,2с.
--	---	---------------------------------------

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения в группах спортивного совершенствования.

Таблица 4

Контрольные упражнения	Нормативы и тесты
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 х10м – 26с.; бег 1000 м – 3,0мин.; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) (30с. – поднятие туловища из положения, лежа, колени согнуты, 30с – сгибание разгибание рук в упоре лежа) 30х30с. – 55раз

Контрольно-переводные нормативы сдают как юноши, так и девушки, занимающиеся на отделении рукопашного боя. Предлагаемые нормативы рассчитаны на оценку «ОТЛИЧНО». Норматив для девушек может быть снижен на 20%.

Контрольно – переводные нормативы для зачисления на этап Высшего спортивного мастерства.

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Результат

Быстрота	Бег на 60 м	8,5 с
	Бег на 100 м	14 с
Выносливость	Бег на 1500 м	5 мин
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	11 раз
	Подъем туловища лёжа на спине за 20 с	12 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с	16 раз

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- челночный бег 10 x 10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;

- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 x 30 сек.) 30 сек. – поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. По команде

тренера «ХОП» учащийся быстро переворачивается и принимает и.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Учащийся в течении 30 с. выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

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

фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;

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

- 6 «входов» правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

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

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПЕРВОГО ТУРА

Соревнования пройдут по весовым категориям спортсменов и будут состоять из четырёх кругов: предварительный круг, квалификационный круг (1/8), полуфинальный круг (1/4) и финальный круг.

Предварительный круг является квалификационным. В предварительном круге принимают участие все участники соревнования. По сумме баллов, набранной участниками в предварительном круге, проводится отбор участников в следующий круг, доводится до четного количества участников. Набравшие меньшее количество баллов выбывают.

К участию в *квалификационном круге* допускаются спортсмены, набравшие по итогам предварительного круга наибольшую сумму баллов.

К участию в *полуфинальном круге* допускаются спортсмены, набравшие по итогам квалификационного круга наибольшую сумму баллов.

В *финальный круг* соревнований первого тура проходят лучшие спортсмены, набравшие наибольшую сумму баллов в полуфинальном круге.

Перед выполнением демонстрации приемов спортсмен тянет билет и отдает его руководителю ковра. Руководитель ковра зачитывает № билета участнику. Все участники выполняют демонстрацию приемов согласно билету. Порядок выступления участников определяется по протоколу. Сдающий занимает положение спиной к атакующему. По команде «К БОЮ» сдающий принимает боевую стойку, по команде «ПРИЕМ» разворачивается и выполняет приём. Для выполнения приёмов по освобождению от захватов даётся команда

«ЗАХВАТ», команда «ПРИЁМ» не поступает. При выполнении захвата спереди рефери даёт команду «КРУГОМ», а затем «ЗАХВАТ». Приём считается исполненным после команды рефери «СТОП».

Места в соревнованиях первого тура распределяются следующим образом: спортсмен, набравший наибольшую сумму баллов в финальном круге, занимает 1-е место. Места со 2-го по 6-е распределяются в соответствии с уменьшением суммы баллов, набранной в финальном круге. Далее по тому же принципу распределяются места среди участников, закончивших соревнования в полуфинальном круге, а потом и в предварительном круге.

В случае, если несколько участников имеют одинаковую сумму баллов, преимущество имеет участник, у которого:

- а) наивысшая сумма оценок за отдельный прием;
- б) большее количество наивысших сумм оценок за отдельный прием; в) наивысшая оценка выполнения приема;
- г) большее количество наивысших оценок.

Билеты 1- го тура.

Билет N 1

1. Защита от удара палкой сбоку.
2. Защита от удара рукой сверху.
3. Освобождение от захвата одежды на груди.
4. Защита от удара ножом прямо.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.

Билет N 2

1. Защита от удара палкой сверху.
2. Защита от удара ножом снизу.
3. Защита от удара ногой снизу.
4. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего карманепиджака.

Билет N 3

1. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
2. Защита от удара палкой тычком.
3. Защита от удара рукой сверху.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
5. Защита от удара ножом сбоку.

Билет N 4

1. Защита от удара ножом прямо.
2. Защита от удара палкой сбоку.
3. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
4. Защита от удара ногой снизу.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.

Билет N 5

1. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего карманепиджака.
2. Защита от удара палкой наотмашь.
3. Защита от удара ножом сверху.
4. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
5. Защита от удара рукой прямо.

Билет N 6

1. Защита от удара ногой сбоку.
2. Освобождение от захвата одежды на груди.
3. Защита от удара палкой тычком.
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.
5. Защита от удара ножом сверху.

Билет N 7

1. Защита от удара ножом снизу.
2. Защита от удара рукой сбоку.
3. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
4. Защита от удара палкой сверху.
5. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.

Билет N 8

1. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
2. Защита от удара ногой сбоку.
3. Защита от удара ножом сбоку.
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего карманепиджака.
5. Защита от удара палкой сбоку.

Билет N 9

1. Защита от удара палкой наотмашь.
2. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
3. Защита от удара ногой снизу.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
5. Защита от удара ножом сбоку.

Билет N 10

1. Защита от удара ножом прямо.
2. Защита от удара рукой сверху.
3. Защита от удара палкой сверху.
4. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.

Правила проведения 1-го тура по рукопашному бою.

Оценка техники и приёмов.

В первом туре участники демонстрируют технику, представляющую собой комбинации приемов, применяемых в стандартных ситуациях самозащиты без оружия с невооружённым или вооружённым противником.

Приемы выполняются в боевых вариантах, демонстрирующих убедительность защиты от атакующего действия и явное преимущество контролирующего после завершения контратаки.

При исполнении защита могут быть продемонстрированы любые удары, захваты, броски, варианты добивания и переходы на конвоирования.

Болевые и удушающие приемы могут обозначаться и проводиться в стойке, с исключением возможности освободить атакующего третьими лицами, а также с возможностью продолжать защиту от нападения при группе нападающих.

При этом вся техника болевых и удушающих приемов - контратакующая и проводится со страховкой контратакующего и защищаемого.

При демонстрации запрещены следующие приемы и действия:

1. Влекущие за собой травму.
2. Направленные на срыв выполнения приема.
3. Опоздания с выходом на ковер.
4. Вступать в спор с судейским корпусом.
5. Некорректное поведение.

Наказание бойца за нарушение вышеперечисленного судьями может приниматься решение о снятии баллов либо о дисквалификации бойца, в зависимости от степени нарушения.

Требования к демонстрации техники.

1. Требования к атаке.

Ассистент должен выполнять (обозначать) атакующие действия быстро, точно, четко, реально, соблюдая при этом меры безопасности, как для себя, так и для обороняющегося.

За нарушение этих требований следует наказание в виде снятия баллов назначается обороняющему.

2. Требования к защите.

- Защитные действия должны быть выполнены быстро, четко, реально ссоблюдением мер безопасности, как для себя, так и для атакующего.

- При защите от ударов, угрозы оружием, необходимо уйти с линии атаки, удара или огня и выполнить защитные контролируемые действия

(отвлекающий, упреждающий, расслабляющий удар, бросок с переходом на конвоирование, имитации добивания, удушающие либо болевые приемы).

- При выполнении защитных действий в темп атаки упреждающий удар может не выполняться.

- При освобождении от захватов упреждающий удар необходимо выполнять с последующим броском, удушающим, болевым действием-приемом с переводом на конвоирование либо обозначение добивания.

Оценки демонстрируемого приема определяются следующим образом:

1. Высшая оценка правильной и безупречной техники исполнения приема - 10 квалифицированных баллов.

2. Из 10 баллов вычитаются баллы за каждую ошибку с классификацией ошибок, остаток является оценкой демонстрации техники приема.

Ошибки, нарушения, наказания при демонстрации техники.

1. При отсутствии защитных действий, в результате чего в реальном поединке могла бы быть тяжелая травма или смерть, прием считается невыполненным и оценивается в "0" баллов.

2. Грубой ошибкой считается:

- прием выполняется с нарушением, остановками.

- боец, выполняя защитные действия, не уходит с линии атаки, удара, огня.

- боец, выполняя защитные действия при угрозе оружием, а также освобождении от захвата боец начинает контратаку без отвлекающих действий и расслабляющих ударов.

- боец, выполняя защитные действия, оставляет оружие у нападающего после проведения технического действия, либо без контроля после выбивания.

- боец проводит техническое действие, не выбив из руки нападающего колюще-режущего предмета, либо огнестрельного оружия. В таком случае судьи имеют право не засчитать прием, и поставить оценку "0".

- боец может проводить техническое действие без выбивания тупого (палка) предмета, но в дальнейшем с его обязательным отбором.

За такие ошибки снимается 3 балла.

3. Средней ошибкой считается:

- недостаточно быстрое и четкое выполнение приема, с запаздыванием обозначения упреждающего удара, с потерей равновесия.

- отсутствие звукового эффекта.

- нереалистичное выполнение приема.

- явная помощь со стороны нападающего.

За такие ошибки снимается "2" балла.

3. Мелкой ошибкой считается:

- опоздание на ковер.

- поворот к нападающему спиной после выполнения приема до команды рефери.

- частичная потеря равновесия.

- болевой и удушающий прием проводится в партере, тем самым исключается возможность вести защитные действия при угрозе другим (и) лицами.

За такие ошибки снимается "1" балл.

Все оценки объявляются вслух.

ФОРМУЛА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БОЙЦА

1 этап – развитие общей выносливости (ОВ);
2 этап – образование специального фундамента для выносливости;
3 этап – усиление специального фундамента, его скоростно-силовых качеств;

4 этап – развитие специальной выносливости (СВ) , направленное на достижение лучших спортивных результатов;

Первый этап это циклические упражнения, Это бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание на дальние расстояния или большое время.

- 3-5 раз в неделю по 30-40 минут.

Бег в «рваном» ритме: чередуются «спокойные» и «взрывные» периоды.

Второй этап - упражнения в рукопашном бое, выполняемое ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На этом этапе применяются методы: равномерный; «постепенное втягивание», «переменный».

Косвенные задачи:

- Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;

- Укрепление силового качества, повышение уровня психологической подготовки.

Третий этап – усиление специального фундамента.

Предсоревновательный этап: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости.

Основные средства:

Ударная или бросковая техника, выполняемая в различных условиях: облегченных, обычных, затрудненных.

Методы: «переменный скоростно-силовой», «повторно-силовой», «повторно-скоростной».

Четвертый этап – Развитие специальной выносливости (СВ)

Достижение лучших спортивных результатов за счет СВ.

Средство: моделирование соревновательной обстановки. Интенсивность выполнения технико-тактических действий – близкая к соревновательной и превышающая её.

Эффективными способами развития данного вида выносливости специальные тренировочные упражнения:

- Работа на мешке с кратковременными ускорениями;
- Прерывистая тренировка;
- Растянутый раунд;
- Увеличенный раунд;

Для совершенствования способности спортсмена выполнять работу более экономно, при проведении учебных боев используют ряд специальных методов:

- Метод длительных боев;
- Метод боя уставшего с неуставшим бойцом;
- Бой с заданием утомить противника;
- Бой на более короткое время до чистой победы;

Специальная силовая выносливость, являющаяся крайне важной при борьбе в партере, развивается в ходе учебных и условных борцовских схваток, в особенности – с более тяжелым соперником.

Два основных способа развития специальной выносливости:

- 1) выполнение упражнения с относительно небольшим отягощением «до упора»
- 2) методом круговой тренировки.

Эффективнее всего силовая выносливость развивается методом круговой тренировки. В один комплекс включаются 5 – 7 силовых упражнений на различные группы мышц.

Используются упражнения с преодолевающим режимом работы, в которых применяются отягощения 60 – 70% от максимального

Так, рекомендуется выполнять следующий комплекс:

1. жим штанги лежа;
2. подтягивания на перекладине;
3. подъем туловища из положения лежа на спине с дополнительным отягощением;
4. приседания со штангой.

В каждом упражнении выполняется 8 – 10 повторений, а в упражнении, указанном в п. в – 15 повторений. Выполняется 3 серии по три таких комплекса в каждой. Перерыв между комплексами составляет до 20 секунд, между сериями – до 1,5 минут.