

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа реализуется в области физической культуры и спорта по виду спорта «Рукопашный бой», имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом:

* Статьи 84 ФЗ № 273- ФЗот 29.12.2012 «Об образовании в РоссийскойФедерации»,
* ФЗ от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ«О физической культуре и спорте в РоссийскойФедерации",
* Приказа Министерства спорта РФ от 24 декабря 2014 года N 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»;
* Приказа Минспорта РФ от 27.12.13 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Программа предусматривает один уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы: базовый.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

# обязательные предметные области базового уровня:

* теоретические основы физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* вид спорта.

# вариативные предметные области базового уровня:

* различные виды спорта и подвижные игры;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

# Цельданной программы:

создание оптимальных условий для физического и психическогоразвития, самореализации, приобретение опыта и достижение стабильныхрезультатов спортивных соревнованиях по виду спорта

«рукопашный бой», формирование спортивной мотивации.

# Задачи:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и развития.

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

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Армейский рукопашный бой (далее – АРБ) является военно- прикладным видом спорта и представляетсобой систему приёмов, ударов и защит, взятых из различных видов контактных единоборств.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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

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

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

Рукопашный бой является смешанным единоборством. Применять полученные знания в практической деятельности, соревновательной деятельности помимо рукопашного боя можно по смежным видам спорта: армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу- джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую

спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями.

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

# Продолжительность базового уровня, возраст лиц для зачисления на образовательную программу, количество лиц, обучающихся в группах по виду спорта "бокс"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Продолжительность этапа (в годах) | Возраст для  зачисления (лет) | Минимальное  количество лиц (человек) | Количество  часов в неделю |
| Базовый уровень | 1 год | 8-9 | 15 | 4-6 |
| 2 год | 9-10 | 16 | 4-6 |
| 3 год | 10-11 | 16 | 6-8 |
| 4 год | 11-12 | 16 | 6-8 |
| 5 год | 13-14 | 14 | 8-10 |
| 6 год | 15-16 | 14 | 8-10 |

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

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

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивной школе. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

# Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предметная область **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

* знание истории развития спорта и рукопашного боя в России;
* знание места и роли физической культуры и спорта в современном

обществе;

* знания, умения и навыки гигиены;
* знания режима дня, основ закаливания организма;
* знания о ЗОЖ;
* знание основ правильного питания;
* знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
* формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Предметная область**«Общая физическая подготовка»:**

* разностороннее физическое развитие;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма как основы для дальнейшей специальной подготовки по избранному виду спорта;
* развитие выносливости, гибкости; силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей;
* формирование двигательных умений и навыков;
* освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

Предметная область**«Вид спорта»:**

**-** развитие выносливости, гибкости; силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей в соответствии с избранным видом спорта «Рукопашный бой»;

* овладение основами техники и тактики в соответствии с избранным видом спорта «Рукопашный бой»;
* освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
* знание требований к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке визбранным виде спорта «Рукопашный бой»;
* знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
* приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Предметная область**«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

**-** умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

* умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Предметная область **«Специальные навыки»:**

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
* умение развивать необходимые качества по избранному виду спорта

«Рукопашный бой»;

* умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также умение владеть методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Предметная область **«Спортивное и специальное оборудование»:**

* знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта «Рукопашный бой»;
* умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
* приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудовани
  1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: | Теоретические занятия | Практические занятия  П | Самостоятельная работа  С | Промежуточная аттестация  Э | Итоговая аттестация  III | Каникулы  = |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Сводные данные** | | | | | | |
| Год обучения | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | Февраль | | | | Март | | | | | Апрель | | | | Май | | | | | Июнь | | | Июль | | | | Август | | | | Аудиторные (теор-ие) занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
|  | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23 - 29 | 30.09 - 06.10 | 07- 13 | 14 - 20 | 21- 27 | 28.10 - 03.11 | 05- 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 – 01.12 | 02 - 08 | 09- 15 | 16 - 22 | 23 - 29 | 30.12 -06.01 | 07- 20 | 21 - 27 | 28 – 03.02 | 04 - 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 – 03.03 | 04 - 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22-28 | 29 – 05.05 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27 - 02 | 03 - 09 | 10- 16 | 17 - 23 | 24-30 | 01- 07 | 08 - 14 | 15- 21 | 22 - 28 | 29 – 04.08 | 05 – 11 | 12 - 18 | 19 - 31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | С | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | Э | П | П | С | = | = | = | = | = | = | = | = | 12 | 106 | 6 | 2 | - | 27 | 126 |
| 2 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | С | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | Э | П | П | С | = | = | = | = | = | = | = | = | 12 | 106 | 6 | 2 | - | 27 | 126 |
| 3 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | С | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | Э | П | П | С | = | = | = | = | = | = | = | = | 17 | 141 | 8 | 2 | - | 27 | 168 |
| 4 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | С | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | Э | П | П | С | = | = | = | = | = | = | = | = | 17 | 141 | 8 | 2 | - | 27 | 168 |
| 5 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | С | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | Э | П | П | С | = | = | = | = | = | = | = | = | 11 | 187 | 10 | 2 | - | 27 | 210 |
| 6 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | С | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | III | П | П | С | = | = | = | = | = | = | = | = | 11 | 187 | 10 | - | 2 | 27 | 210 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **80** | **868** | **48** | **10** | **2** | **162** | **100**  **8** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* 1. **План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной  нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Общий объем часов** | | ***2016*** |  | 178 | 1838 |  |  | ***252*** | ***252*** | ***336*** | ***336*** | ***420*** | ***420*** |
| **1.** | **Обязательные предметные области:** | **1074** |  | **158** | **916** |  |  | **139** | **139** | **183** | **183** | **215** | **215** |
| 1.1. | теоретические основы физической культуры и спорта | 158 |  | 158 |  |  |  | 25 | 25 | 33 | 33 | 21 | 21 |
| 1.2 | общая физическая подготовка | 488 |  |  | 488 |  |  | 76 | 76 | 84 | 84 | 84 | 84 |
| 1.3 | вид спорта | 428 |  |  | 428 |  |  | 38 | 38 | 66 | 66 | 110 | 110 |
| **2.** | **Вариативные предметные области:** | **510** |  |  | **510** |  |  | **56** | **56** | **82** | **82** | **117** | **117** |
| 2.1 | различные виды спорта и подвижные игры | 134 |  |  | 134 |  |  | 25 | 25 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2. | специальные навыки | 276 |  |  | 276 |  |  | 19 | 19 | 44 | 44 | 75 | 75 |
| 2.3 | спортивное и специальное  оборудование | 100 |  |  | 100 |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| **3.** | **Практические занятия** | **312** |  |  | **312** |  |  | **41** | **41** | **51** | **51** | **64** | **64** |
| 3.1. | Тренировочные мероприятия | 204 |  |  | 204 |  |  | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 | 42 |
| 3.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 108 |  |  | 108 |  |  | 15 | 15 | 17 | 17 | 22 | 22 |
| **4.** | **Самостоятельная работа** | **96** | **96** | **14** | **82** |  |  | **12** | **12** | **16** | **16** | **20** | **20** |
| **5.** | **Аттестация** | **24** |  | **6** | **18** | **20** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 5.1. | Промежуточная аттестация | 20 |  | 5 | 15 | 20 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| 5.2. | Итоговая аттестация | 4 |  | 1 | 3 |  | 4 | - | - | - | - | - | 4 |

* 1. **Методическая часть**
  2. **Объём учебных нагрузок**

**Учебная нагрузка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | **Уровни сложности программы** | | |
| Базовый уровень сложности | | |
| 1-2- годы  обучения | 3-4 год  обучения | 5-6 год  обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 168 | 210 |

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе**

При составлении учебного плана учитывается режим учебно- тренировочной работы на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 10 недель летней оздоровительной работы (каникулы, тренировочные сборы, отдых в оздоровительном лагере, летние проекты и модули).

План–график годичного цикла распределения учебных часов по годам обучения составляет каждый тренер с учетом календаря основных соревнований на год с делением на месяцы. На каждую группу тренер составляет календарно-тематическое планирование по реализации программ определённого уровня спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами спортивной школы.

С увеличением общего годового объёма часов, по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* + на 1-4 году обучения – 2часа;
  + на 5-6 году обучения - 3часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 5 академических часов.

Рабочие программы по предметным областям и погодам обучения являются приложением к данной образовательной программе.

# Методика и содержание работы по предметным областям

* + 1. **Теоретическиеосновы физической культуры и спорта**

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

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

## Перечень основных тем для теоретических занятий:

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

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

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

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

# Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

# Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

# Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания

ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

# Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

# Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

# Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие –

как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

# Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

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

# Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.

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

# Основа тактики и тактическая подготовка.

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

# Спортивные соревнования.

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

# Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о

соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

# Общая физическая подготовка

**СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовкиактуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики преподавания вида спорта «рукопашный бой» или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают:**силу абсолютную и силу относительную.**

**Абсолютная сила** – проявление максимальной силы (динамической и статической)мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

**Относительная сила** – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг.веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и

укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут принапряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического.**

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим.** При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения,но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Классификацию методов силовой подготовки можно увидеть в таблице № 6.

# КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Автор и год** | **Название метода** | |
| В.М. Зациорский 1966г | 1. | Повторных усилий |
| 2. Максимальных усилий | |
| 3. | Динамических усилий |
| В.К. Петров 1969г | 1. | Максимальных усилий |
| 2. | Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от |
| максимального) | |
| 3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки | |
| (70% от максимального) | |
| С.М. Вайцеховский 1970г | 1. | Повторных усилий |
| 2. Максимальных усилий | |
| 3. | Изометрических напряжений |
| 4. | Изокенетических упражнений |
|  | 1. | Повторных усилий |
| 2. | прогрессивно-возрастающего сопротивления |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ю.В. Верхошанский 1970г | (метод « Де Лорма») | |
| 3. Кратковременных максимальных напряжений | |
| 4. | Изометрических напряжений |
| 5. | Ударный метод |
| В.В. Кузнецов 1970г | 1. | Кратковременных усилий |
| 2. | Метод «до отказа» |
| 3. | Повторный метод |
| 4. Интервальный метод | |
| 5. | Круговой метод |
| 6. | Вариативного воздействия |
| 7. | Сопряженного воздействия |
| Н.Г. Озолин 1970г | 1. | Повторный метод |
| 2. | Метод «до отказа» |
| 3. Больших усилий | |
| 4. | Максимальных усилий |
| 5. | Изометрический метод |
| 6. | Волевой метод |
| В.Н. Платонов 1986г | 1. | Изометрический метод |
| 2. | Изотонический метод |
| 3. Изокинетический метод | |
| 4. | Метод переменных сопротивлений |
| Ю.В. Верхошанский 1988г | 1. | Метод повторных максимальных усилий |
| 2. | Повторно-серийный метод |
| 3. Комплексный метод | |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. | Изометрические упражнения |
| 5. | Ударный метод (режим) |

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

* - общего;
* - региональноговоздействия на мышечные группы;
* - локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2\3 общего объема мышц, регионального

– от 1\3 до 2\3, локального – менее 1\3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

* видом и характером упражнения;
* величиной отягощения или сопротивления - количеством повторений упражнений;
* скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
* характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

# Существуют несколько методов развития силы:

* метод повторных усилий (для групп ГСС);
* динамических усилий (для групп ГСС);
* прогрессирующих отягощений;
* ударный (для всех этапов подготовки);
* сопряженных воздействий
* вариативный (для всех этапов подготовки);
* изометрических напряжений;
* электростимуляции.

Для обучающихся на этапах от НП до УТ используются в основном следующие методы:

**Ударный метод –** это развитие взрывной силы мышц(Верхошанский).Идея егозаключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенный при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгивании в ударном движении (Хусейнов с соавт., 1980). При выпрыгивание особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота спрыгивания 0.7-0.75 м. можно выполнять и с отягощениями.но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

**Метод сопряженных действий -** используется для развития специальных физическихкачеств спортсменов-ударников (Дегтярев с соавт., 1979).Его

эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

**Вариативный метод –** предусматривает выполнение специальных упражнений сразличными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами( мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

**Изометрический метод –** используется при изометрическом режиме работы мышц.Притренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость ( Платонов 1997)

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц- разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

# Упражнения для развития силы спортсмена:

* + имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере

освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

* + махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.
  + удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.
  + при произвольном темпе – развитие силовой выносливости
  + с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия
  + в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

# Упражнения для развития брюшного пресса:

* + поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.
  + поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
  + поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
  + поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
  + поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

# Прыжковые упражнения:

* прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. Водной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.
* прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

# РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и около предельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании обще подготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50

% (Филимонов, 1989).

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее (Верхошанский, 1988):

1. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для рукопашников, по данным Филимонова (1979), делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

Бутенко и Кашурин (1979) предлагают упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе. В одном упражнения можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-

10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

**С КОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося рукопашным боем.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

* собственно скорость движения
* частота движения
* способность к ускорению
* быстрота двигательной реакции

# РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

* человек должен увидеть движущийся объект;
* оценить направление и скорость его движения;
* выбрать план действий;
* начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТОТЫ

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный(вариативный) метод,** предполагающий чередование выполнения скоростныхупражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями (Верхошанский, 1988г.):

* для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10мин.
* для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

В своих исследованиях Бутенко, Кашурин (1979) рекомендуют следующую схему работы с отягощением:

* имитация ударов без отягощения (3-5 раз);
* имитация ударов с отягощениями (3-5 раз).

Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища– 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных

~~компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно~~ показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера (Платонов, 1997).

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления Верхошанский (1989) предлагает использовать два варианта комплексного метода:

* после тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
* после «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метод** | **Содержание метода** | **Задачи** |
| С ускорением | Выполнение упражнения с  нарастающей быстротой, доходящей до максимума. | Учащение движений,  увеличение скорости передвижения, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др. | овладение расслаблением.  Контроль, в  том числе за нарастанием  скорости. |
| С хода | С предварительного разгона:  преодоление заданного короткого отрезка с  максимальной скоростью | Учащение движений,  увеличение скорости продвижения, контроль  результативности |
| Переменный | Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20- 60сек). Тоже с отягощениями  и сразу б\него | Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением |
| Уравнительный (гандикап) | Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами | Увеличение скорости продвижения, воспитания волевых качеств и стремление к максимальному  проявлению скорости |
| Эстафеты | Выполнение упражнений на  скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза  и сразу б\него | Увеличение скорости  продвижения |
| Игры | Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр | Увеличение скорости продвижения,  овладение расслаблением |
| Соревнования  тренировочные | Выполнение упраж. с предельной  быстротой,скоростью и частотой движений в условияхсоревнований | Увеличение быстроты  движений, скорости продвижения и скорости  двигательной реакции, контроль результатов |
| Соревнования  официальные | Выполнение упражнений спредельной быстротойдвижений и скоростьюпередвижения | Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств,  контроль |
| Повторный | То же в облегченных условияхи  после 3-5 повторений,выполнение | Увеличение быстроты  движений, действий, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя водном занятии, выполнение  упражнения в затрудненных,  облегченных и затем в обычных условиях. | увеличение скорости продвижения и скоростидвигательной реакции,  учащение движений. |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ**

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности, проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных.** Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

**Выносливостью называется** способность противостоять утомлению и поддерживатьработоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой

в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают «черезсреднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. **Специальная выносливость –** не только способность бороться с утомлением,но испособность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца: 1 этап – развитие ОВ;

1. этап – образование специального фундамента для выносливости;
2. этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
3. этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

# Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС \_ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен.упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

# Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе –

упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

* улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
* поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений
* укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Преимуществе нная** | **Название, метод** | **Содержание тренировки** | **Кол-во**  **занятий в** | **Нагрузка** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **направленност ь** |  |  | **неделю** | **Интенси вность ЧСС**  **уд/мин** | **Объем, (мин)** |
| Построение спец.фундамен та | Равномерный | Проделывани е упражнений  исключительн о  в своем виде (удары руками  и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью | Ежедневно | 150-170 | С 5 и постепенн о увеличива я  до 10 и более |
| Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента | «Постепенно го втягивания» | Проделывани е  ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемо й  скоростью | Ежедневно | От 150  до  170-180 | От 10 до  20  и более |
| Построение специального фундамента | «Переменный  » | Непрерывное чередование тренировочно й  работы с интенсивност ью  ниже, чем в соревновании, и  работы с очень  малой | 1-2 | 140-180 | 20 и более |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | интенсивност ью |  |  |  |
| Построение специального фундамента | «Фартлек» | Непрерывное чередование разнообразно й  работы в скорости, потом ударные  действия быстро. | 2-3 | От 130 до  170 | 20 – 30 и  более |

# Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

# Основные средства:

Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных **и обычных условиях. Интенсивность работы натретьем этапе выше, чем на втором.**

На данном этапе используется обычно 3 вида работы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Преимущественн аянаправленност ь** | **Название**  **метода** | **Содержание**  **тренировки** | **Нагрузка** | |
| **интенсивност ь** | **объем** |
| Образование | «Переменный, | Чередование | Большой | Средний |
| специального | скоростно- | работы с |  |  |
| фундамента | силовой» | повышенным |  |  |
|  |  | проявлением |  |  |
|  |  | силы и |  |  |
|  |  | скорости |  |  |
|  |  | и интервалами |  |  |
|  |  | отдыха |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Укрепление силового компонента в спец. фундаменте | «Повторно- силовой» | Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы | Большая | Средний |
| Укрепление | «Повторно- | Повторная | Большая | Средний |
| компонента | скоростной» | тренировочная |  |  |
| скорости в |  | работа с |  |  |
| спец.фунаменте |  | повышенным |  |  |
|  |  | проявлением |  |  |
|  |  | быстроты |  |  |

# Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ. Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к

соревновательной, равной ей и превышающей ее.

**Задача работы, близкой к соревновательной –** укрепить способность дольше,чем всоревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

**Задача работы, равной соревновательной –** улучшить всю систему функциональныхвозможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

# Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную

**–** самаяглавная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

# ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Комплекс № 1**

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

* 1мин работа максимальной интенсивности
* 1 мин активный отдых (ходьба)
* 1 мин работа максимальной интенсивности
* 30 сек активный отдых (ходьба)
* 1 мин работа максимальной интенсивности
* 7 мин смешанный отдых: 2 мин. – пассивный отдых, 3 мин. – имитация защитных действий, челнок, 2мин. – пассивный отдых.

Выполняются 4 серии.

**Комплекс № 2**

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

* + 20с – работа максимальной интенсивности
  + 2 мин – смешанный отдых: 30сек. – ходьба, упр. на расслабление; 1мин. – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек. – пассивный отдых
  + 20с – работа максимальной интенсивности
  + 2мин – отдых как ранее
  + 20с – работа максимальной интенсивности
  + 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с
* имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
  + 20с – работа максимальной интенсивности
  + 1.5мин – отдых, как ранее
  + 20с – работа максимальной интенсивности
* Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

**Комплекс № 3**

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длиться – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

**Комплекс № 4**

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников.

На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза.

Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длиться 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

# Режим выполнения:

1. **ОФП:** в течение 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.
2. **СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

**ОФП:** отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

1. СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленнуюкомбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30сек

1. **ОФП:** пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода
2. **СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых **–** 30сек.

1. ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».
2. СФП: Также как в 6 станции, но работает другой. Отдых – 30сек.
3. ОФП:«стреножник»-работа с грифом от штанги по 30сек. И 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.
4. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

**Примечание:**упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкойменять, в зависимости от поставленной задачи.

**Комплекс № 5**

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

**Комплекс № 6 (Филимонов, 1989)**

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100м бег с максимальной скоростью
2. 1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью
3. 100м бег с максимальной скоростью
4. 1.5-2 мин – отдых тот же
5. 100м бег с максимальной скоростью
6. 1.5-2 мин – отдых тот же
7. 100м бег с максимальной скоростью
8. 1.5-2 мин – отдых тот же
9. 100м бег с максимальной скоростью
10. 1.5-2 мин – отдых тот же
11. 100м бег с максимальной скоростью
12. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забега – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забега – 2 мин 50 сек-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. в первой серии суммарное время скоростных (100 метровых) отрезков составляет, в среднем 12-14 сек; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

**Л ОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью.**

**Ловкость** –сложное комплексное качество,которое не имеет единого критерия дляоценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычайности при выполнениинеобычныхдействий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению.

В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при

воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результат.

Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя

* недостаточная скорость расслабления
* в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление.

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается так: разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно

Применение спец.упражнений на расслабление:

а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других;

б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы; в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом.

При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

* 1. спец.направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта (РБ). Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные
  2. следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек. в проигрышном и выигрышном состоянии); техника исполнения в

«зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бойтенью; упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

В таблице № 11 можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

# СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание методического приема** | **Примеры** | |
| (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову) |
| 1 | Введениенеобычныхисходных | Ведение боя в разных стойках: | |
| положений низкая,высокая, лево  правосторонняя. Ведениебоя не в своей стойке. | | |
| 2 | Зеркальное выполнение  упражнений | То же, что и в предыдущем  случае | |
| 3 | Изменениескоростиили темпа движения | Выполнениеразличныхдействий  различной скоростью и в разном темпе | с |
| 4 | Изменение пространственных границ,в которых выполняется упражнение | Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев наукороченнойплощадке.Спортивные  игры на укороченной площадке. | |
| 5 | Смена способов выполнения упражнений | Выполнение ударов руками,ногами, подсечек,защит, передвижения  различным способом | |
| 6 | Осложнение упражнений дополнительными движениями | Выполнение серий ударов в прыжке на 360  градусов, после нескольких кувырков через  голову, после серии поворотов и т.п. | |
| 7 | Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых  упражнениях | Ведение боя с различными по стилюпротивниками: весу, росту, левшой илиправшой.  Ведение | |
| боясдвумяпротивниками;стенканаст  енку.Применениеразныхтактических комбинаций. | | |
| 8 | Выполнение известных движений внеизвестных заранее сочетаниях | Выполнение боевыхдействийв Различныхсочетаниях,ранее  неизвестных | |
| 9 | Усложнение координации | Жонглирование теннисным мячом: | |
| движений  с помощью заданий типа жонглирование | ведение мяча, броски и ловля об  стенку |  |
| 10 | Варьирование различных  тактических условий | Ведение боя с различными спарринг-  партнерами | |
| 11 | Введение дополнительных  объектов | Бой с использованием партнерами  «стенка | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | действия и специальных раздражителей,  требующих срочной перемены  действий | на стенку», игровыеупр-я с увеличенным  числом мячей, тренировки при  зрителях |  |
| 12 | Направленное варьирование внешних  отягощений | Работа с молотками, гантелями, |  |
| утяжелителями, амортизаторами |  |
| 13 | Использование разных материально-  технических средств и условий | Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе | |

**ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным

приемом предупреждения мышечных травм.

# Гибкость может быть общей и специальной.

**Общая гибкость**– это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнятьразнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость**– значительная или даже предельная подвижность в отдельныхсуставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий :

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.
3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на

гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке (по Б.В.Семееву, 1970), таблица № 12.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разрабатываемые**  **суставы** | **Задачи тренировки** | |
| **Развитие гибкости** | **Поддержание гибкости** |
| Позвоночного столба | 90-100 | 40-50 |
| Плечевые | 50-60 | 30-40 |
| Лучезапястные | 30-35 | 20-25 |
| Тазобедренные | 60-70 | 30-40 |
| Коленные | 20-25 | 20-25 |
| голеностопные | 20-25 | 10-15 |

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
2. Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
3. Те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
4. Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.
5. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременнымвибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50- 60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

# МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

* 1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
  2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.
  3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
  4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.
  5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.
  6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

# Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координация |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

* + 1. **Видспорта.**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это

искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

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

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

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

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

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

**Факторы, характеризующие благоприятные условия:**

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник

«левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против

«левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть**атакующей.**Это в основном атакующая,свободная манера боя,прямаянепринужденная стойка,

комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака

* уход от контратаки - 2-я атака. Или атака - встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздергивающими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

**Контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны,т.е.работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

**Оборонительная:** заключается в том,что спортсмен не ведет каких- либо активныхдействий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками.И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздергивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

# Методы и методические приемы совершенствования спортсмена в

**тактике**

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

-борьбе стоя;

-борьбе лежа;

-технике ударов руками;

-техники ударов ногами;

-технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

-технике первого удара.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

1. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.
2. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.
3. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.
4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения

ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

# Рекомендуемая последовательность обучения технике таких видов единоборств как РБ и АРБ

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

# В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Обхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Обхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Обхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

# В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – вы седом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке

* противник на коленях.

1. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
2. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
3. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
4. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
5. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
6. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
7. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
8. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
9. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
10. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
11. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
12. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противникаУзел ноги ногой.
13. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
14. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
15. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
16. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
17. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
18. Удержание поперек после бокового переворота.
19. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
20. Узел ногой.
21. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
22. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
23. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
24. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
25. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
26. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
27. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
28. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
29. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
30. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
31. Узел ноги руками после удержания поперек.
32. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
33. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
34. Уход от удержания верхом через мост.
35. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
36. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
37. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
38. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
39. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
40. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
41. Рычаг колена – кувырком из стойки.

# Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на

«скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

# Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

# Боковые удары руками и ногами

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

# Удары руками снизу

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

# Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

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

# Серии разнотипных ударов руками и ногами

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

# Серии повторных ударов

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

# Ближний бой

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

# Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

* подставка левого (правого) локтя;
* остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
* остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
* остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

1. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

* отклонение туловища назад;
* подставка правой ладони;
* подставка левой ладони;
* остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

1. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
2. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

-«нырок»;

-комбинированная защита;

-приседания;

-остановка;

-отклонение назад.

1. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

* комбинированная защита;
* приседания;
* отклонения назад.

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

* снизу левой, правой в туловище;
* снизу правой, левой в туловище;
* боковые левой, правой в голову;
* боковые правой, левой в голову;
* снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
* короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

-снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

* боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
* снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
* короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
* снизу правой в голову, боковой левой в голову;
* боковой левой в голову, снизу правой в туловище. 10.Защита руками изнутри.

11.Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову. 12.Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

# Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

## Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

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

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

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

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

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

# Различные виды спорта.

Подвижные игры являются средством решения комплекса взаимосвязанных задач развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация основанная на точном соблюдении правил игры, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и прочее.

Содержание подвижных игр должно включать разные виды основных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии; обучающиеся должны осваивать игры разной подвижности: малой, средней, большой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, сформировать умение самостоятельно подбирать игры и организовывать двигательную деятельность в свободное время.

*Подвижные игры на гибкость* способствуют снижению внешнего психического напряжения (экстрапунитивности), тревожности ребёнка, способствуют формированию личностных свойств. Примеры игр: «Передача мяча», «Мостик и кошка», «Палка за спину».

*Подвижные игры на ловкость* также позитивно влияют на снижение психической напряжённости школьников в течение учебной деятельности. Это проявляется в снижении экстрапунитивности и агрессивности, повышении миролюбия, формировании толерантности.

Примеры игр: «Попади в мяч», «Мяч ловцу», «Салки». Меньше, но так же положительно, подобные игры влияют на снижение внутреннего психического напряжения (интрапунитивности).

*Подвижные игры на быстроту* не способствуют формированию личностных свойств и снижению психической напряжённости.

Игры указанной направленности, напротив, способствуют снижению самооценки, миролюбия у обучающихся.

Примеры игр: «Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь», «Наступление». Включение подобных игр в деятельность обучающихся необходимо дополнительно объяснять и точно определять их место в структуре занятия или

в режиме дня.

# Специальные навыки

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

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

# Спортивное и специальное оборудование

Для занятий по предпрофессиональной программе необходимы следующие средства и материалы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерени я** | **Количест во**  **изделий** |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1. | Напольное покрытие | комплект | 1 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 2 |
| 3. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 4. | Лапы малые, средние и большие | комплект | 5 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 5. | Гантели переменной массы от 1 до 6 кг | пар | 4 |
| 6. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | пар | 2 |
| 7. | Зеркало 3 х 1,5 м | штук | 2 |
| 8. | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 9. | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 5 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 8 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 14. | Насос для накачивания мячей с иглами | комплек  т | 1 |
| 15. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 16. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства** | | | |
| 18. | Весы до 100 кг | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксерский | штук | 2 |
| 20. | Секундомер электронный | штук | 4 |
| 21. | Табло информационное электронное | комплек  т | 2 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/ п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивная экипировка** | | | |
| 1. | Костюм рукопашного боя | комплект | 8 |
| 2. | Перчатки боксерские | пар | 8 |
| 3. | Перчатки рукопашного боя красного и  синего цвета | комплект | 4 |
| 4. | Протектор-бандаж для паха | штук | 8 |
| 5. | Шлем | штук | 8 |
| 6. | Эластичные бинты для рук | штук | 16 |

* 1. **Методические материалы**

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих спортивных достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
* возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
* непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
* соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

* развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

# Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.
2. Занятия по рукопашному бою состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся: кувырки, перекаты, падения.

Специальные упражнения включают в себя:

* передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
* упражнения на координацию;
* упражнения с партнером для развития гибкости;
* упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки можетнегативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

# ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезо циклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей

конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К);



подводящий (П); соревновательный (С); восстановительный (В)**;**

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы: фаза приобретения спортивной формы;



фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы; фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебногопроцесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно-важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

На 4-6 годе обучения цикл подготовки включает периоды: подготовительный;



соревновательный; переходный.

Для спортсменов на данном этапе главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов 5-6 годов обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два типа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

* повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
* овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
* накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

* выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
* надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
* не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
* не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
* прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
* применять упражнения на расслабление и массаж;
* освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
* применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

* педагогические
* психологические
* гигиенические
* медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико- биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять

более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 -2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

* уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
* уметь провести разминку в группе;
* уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
* провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
* уметь руководить командой на соревнованиях.

# Методические рекомендации для 1-го года обучения

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ**

Утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

# ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

1. укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
2. обучение технике рукопашного боя;
3. повышение уровня физической подготовленности;
4. отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий РБ.

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

Игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный, контрольный

# ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства.
3. Самостраховка и элементы акробатики.
4. Скоростно-силовые упражнения.
5. Базовая школа техник в смешанных видах единоборств.
6. Прыжки и прыжковые упражнения.
7. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

# ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

* 1. Учебно-тренировочные и теоретические занятия.
  2. Занятия по индивидуальным планам.
  3. Медико-восстановительные мероприятия (если необходимо).
  4. Медицинский контроль.
  5. Участие в соревнованиях.
  6. Инструкторская и судейская практика.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

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

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бое. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

# ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

# УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в соревнованиях различного уровня.

# ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

# ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий.

Запрещенные действия.Оценивающие действия. Площадка, её разметка. Судейство. Оценивающиедействия. Площадкаиееразметка.

Термины судьи.

Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия**: определение правомерности в атаке, правильностьвыполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.

# ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающемуся контактными, смешанными единоборствами (бокс, самбо,

рукопашный бой, армейский рукопашный бой и т.д.). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

# Упражнения для развития быстроты:

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

# Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

# Упражнения для развития гибкости.

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

# Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

# Изучение и совершенствование техники и тактики:

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

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

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

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Базовая техника рукопашного боя и армейского рукопашного боя.

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

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

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

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

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

# Методические рекомендации для 2-го года обучения

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физическихкачеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

# Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения

перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке.Виды,способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходетренировочного процесса в качестве боковых судей. Судействошкольных и городских соревнований в качестве секретарей, секундометриста.

# УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается количество выступлений на официальных региональных первенствах. Причем выступать, для пользы дела, необходимо и по смежным видам спорта (русский (универсаль-ный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО).

# Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

# О Ф П – практические занятия

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

**Спортивные игры:** футбол,баскетбол,ручноймяч,регби.

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

# С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания

в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

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

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

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

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трехударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний. Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

# Методические рекомендации для 3-4-го годов обучения

**Основные задачи:**

1. Совершенствование физической и функциональной подготовленности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Овладение основами техники и ее совершенствование.
4. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

# Основные показатели данного периода:

1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма, правила соревнований
2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки ОФП и СФП.
3. Изучение и совершенствование техники и тактики.
4. Выполнение контрольных нормативов.
5. Инструкторская и судейская практика.

# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «

спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

# ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство школьных соревнований.

# КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатратыорганизма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

# ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).

**Спортивные игры:** футбол,баскетбол.

**Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка»,

«пятнашки».

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Упражнения для развития быстроты.**

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

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

**Упражнение для развития силы**

Ходьба«гуськом»,прыжки«кролем».Приседания наодной ноге -

«пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение

«складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости**

Различные прыжки, метания, упражнения соскакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости**

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

**Упражнения для развития выносливости**

Применяют специальные и специально-подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс– 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

# ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

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

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

# Методические рекомендации для 5-го года обучения

Основными задачами данного этапа являются:

* совершенствование физической и функциональной подготовленности;
* совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
* формирование морально-волевых качеств;
* формирование теоретических знаний.

# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

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

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

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

# ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно- тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

# ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ*.*

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

# ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

# ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и

ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

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

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

# 4.2 МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

* контроль за состоянием здоровья обучающихся;
* формирование навыков личной и общественной гигиены;
* формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Этапные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

# ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст ( лет ) | Ч С С ( уд. Мин. ) | |
| Девочки | Мальчики |
| 7 | 86,6 | 85,8 |
| 6 | 84,7 | 82,8 |
| 9 | 82,5 | 80,2 |
| 10 | 79,2 | 76,1 |
| 11 | 78,5 | 74,8 |
| 12 | 75,5 | 72,6 |
| 13 | 76,1 | 73,1 |
| 14 | 72,2 | 72,8 |
| 15 | 75,2 | 72,1 |
| 16 | 74,8 | 70,4 |
| 17 | 72,8 | 68,1 |
| 18 | 70,3 | 62,3 |

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)**

|  |  |
| --- | --- |
| ВОЗРАСТ | ММ.РТ.СТ. |
| 4-6 лет | 75\50-85\60 |
| 7-10 лет | 90\50-100\55 |
| 11-12 лет | 95\60- 110\60 |
| 13-14 лет | 150\60-115\60 |
| 15-16 лет | 105\60-120\70 |

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле: R= (P1 + P2 + P3) - 200 \ 10

Качественная оценка работоспособности представлена в **таблице.**

# ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3 - 6 |
| Удовлетворительно | 7 - 10 |
| Плохо | 11 - 14 |
| Очень плохо | 15 - 17 |
| Критическое | 18 и более |

* 1. **Методы выявления и отбора одарённых детей**

**Система отбора** и спортивной ориентации — это комплекс организационно- методических, педагогических, медико- биологических,психологическихмер, позволяющих определить степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к рукопашному бою. Важно выявить подростка, юношу обладающего необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровнеразвития.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

*Многолетняя спортивная подготовка -* это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всехэтапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При приеме поступающих на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта проводится индивидуальный отбор в целях выявления физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Рукопашный бой»

**1-3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий. | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Рукопашный бой»**

**4-6 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **физическое качество** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные  качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не  более 13 с) | Челночный бег 3х10 м (не  более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Сгибание и разгибание к в упоре лежа (не менее 17  раз) | Сгибание и разгибание к в упоре лежа (не менее 10  раз) |
| Подъем туловища  в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз) | Подъем туловища  в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  ачества | Прыжок в длину  с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину  с места (не менее 115 см) |
| - Суммарное время  6-ти прямых ударов руками | Не менее 5,3 сек | Не менее 5.8 сек |
| - Суммарное время  6-ти боковых ударов ногами | Не менее 8.2 сек | Не менее 8.5 сек |
| - Суммарное время  6-ти «входов» | Не менее 7.2 сек | Не менее 7.5 сек |
| Техническое  мастерство | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | |
| Спортивный разряд | Третьего и второго юношеских разрядов | |

* 1. **Требования техники безопасности**

**Инструкцияпо технике безопасности, охране жизни и здоровья**

**учащихся на занятиях по рукопашному бою**

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

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

1. Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть

исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

1. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
2. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
3. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
4. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
5. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
6. Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
7. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
8. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
9. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём- то не совсем уверен - необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
10. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
11. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно - немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
12. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
13. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
14. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

* Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
* Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений - щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
* Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки,

цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

* Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.
* При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
* Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт- кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
* Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

1. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
3. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

# Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

***Воспитательная работа –*** это целенаправленное формирование отношений к системенаивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно- тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

## Формы организации воспитательной работы:

* собрания, лекции и беседы с обучающимися;
* информация о спортивных событиях в стране и в мире;
* встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
* родительские собрания;
* взаимодействие с общеобразовательной школой;
* культурно-массовые мероприятия;
* эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд.

Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

Взависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно

следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях по рукопашному бою, но и в учебе или трудовой деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Профориентация – неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, которая представляет собой систему психолого-педагогических мероприятий, направленных на активизацию процесса профессионального самоопределения личности, сопровождения профессионального развития, формирование жизненных и профессиональных целей учащегося в соответствии с его индивидуальными особенностями и учетом потребностей рынка труда. Для решения этих задач рекомендуется проведение тренировок на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, села; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися 4-6-х классов может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля; приобретение практических навыков судейства внутри общешкольных соревнований и

другие мероприятия.

Второй этап 7-8-е классы – работа по профессиональной ориентации с учащимися решает следующие задачи: оказание помощи школьникам- спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки. Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации со школьниками 7-8-х классов предусматривает изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к определенной деятельности. Проведение беседы на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионатах мира и Олимпийских играх; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру на тренировочных занятиях (проведение разминки, осуществление роли старшего на подгруппе, отделении; организация и проведение соревнований) с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.

Третий этап 9-11-е классы – это этап профессионального самоопределения школьников. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях.

# Система контроля и зачётные требования МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

Целью проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации является определение уровня освоения обучающимися образовательных программ по видам спорта.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного года в декабре, марте непосредственно в процессе занятий.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании учебного года на основании сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической

подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП).

Перед тестированием проводится разминка. Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения.

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

1. Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
2. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.
3. Отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* 1. Углубленное медицинское обследование (1 раза в год).
  2. Медицинское обследование перед соревнованиями
  3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТ.
  4. Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

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

# КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 1 раз в год - в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание из виса на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

# Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды тестов** | **Бал л** | **Количество лет** | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Бег 30 м. (сек) | **5** | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4 |
| **4** | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.7 | 4.6 |
| **3** | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.1 | 4.9 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек). | **5** | 14,9и  н. | 14,9 и  н. | 12,9 и  н. | 12,9 и  н. | 10 и н. | 10 и н. | 9,9 и н. |
| **4** | 15 | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 | 10 |
| **3** | 16 и в. | 16 и в. | 14 и в. | 14 и в. | 12 и.н | 12 и.н | 11 и н. |
| Прыжок в длину с места (см) | **5** | 170 | 175 | 180 | 190 | 195 | 200 | 205 |
| **4** | 165 | 170 | 175 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| **3** | 155 | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 | 195 |
| Подтягивание из виса на перекладине (раз) | **5** | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **4** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **3** | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). | **5** | 18 и б. | 18 и б. | 18 и б. | 26 и б. | 9 | 26 и б. | 26 и б. |
| **4** | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 21-25 | 8 | 21-25 | 21-25 |
| **3** | 12 | 12 | 12 | 20 | 7 | 20 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **5** | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 39 |
| **4** | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 |
| **3** | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**(девочки, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды тестов** | **бал л** | **Количество лет** | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Бег 30 м. (сек) | **5** | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.9 | 4.8 |
| **4** | 5.6 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.2 | 5.0 | 5.0 |
| **3** | 6.0 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.4 | 5.3 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек). | **5** | 14,9 и  н. | 14,9 и  н. | 12,9 и  н. | 12,9 и  н. | 10 и н. | 10 и н. | 9,9 и н. |
| **4** | 15 | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 | 10 |
| **3** | 16 и в. | 16 и в. | 14  и в. | 14  и в. | 12 и.н | 12 и.н | 11 и н. |
| Прыжок в длину с места (см) | **5** | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| **4** | 140 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| **3** | 135 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | **5** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **4** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **3** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени  согнуты (количество раз) | **5** | 18 и б. | 18 и б. | 18 и б. | 26 и б. | 9 | 26 и | 26 и б. |
| **4** | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 21-25 | 8 | 21-25 | 21-25 |
| **3** | 12 | 12 | 12 | 20 | 7 | 20 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **5** | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| **4** | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| **3** | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |

# КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

* **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды

«Марш», до 6-го удара по мешку.

* + **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

# 6. Перечень информационного обеспечения. Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
2. Приказ Минспорта России от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой».
3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН2.4.4.3172-14».
2. Учебно-методическое пособие «СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», Волгоград, 2007 г.
3. А.С.СолодковЕ.Б.Сологуб, «ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА ОБЩАЯ • СПОРТИВНАЯ • ВОЗРАСТНАЯ», Олимпия, Москва, 2005 г.
4. Дополнительная предпрофессиональная программа по рукопашному бою, Марьяндышев Д.В., г. Отрадное, 2015 г.
5. Каратэ. Спортивно-техническаяифизическая подготовка. Учебно- методическое пособие. Иванов А.В.
6. Методика обучения рукопашному бою с использованием опорных точек и фаз-ключей в технической подготовке юношей 10-11 лет, Макаров К.К., Иркутск, 2015 г.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать, Н.Г.Озолин, ООО

«Издательство АСТ», 2004 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://frb-kk.ru/downloads/programa-rb.pdf> (Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г)
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Армейский\_рукопашный\_бой