**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО СВЕТЛЫЙ»**

**Утверждаю**

**Директор МОУ ДОД ДЮСШ**

**городского округа ЗАТО Светлый**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. К. Чулаевская**

**25 августа 2009 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**групп спортивно-оздоровительных и начальной подготовки**

**по рукопашному бою**

**Программа рассчитана на подготовку детей:**

**СОГ - 8-10 лет**

**НП – 10-12 лет**

**Программа рассмотрена на педагогическом совете**

**МОУ ДОД ДЮСШ городского округа ЗАТО Светлый**

**Протокол №4 от 24 августа 2009 г.**

**Программу разработал:**

**тренер-преподаватель Николаев П.А.**

**ЗАТО Светлый**

**2009г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1.Пояснительная записка**

**2. Учебно-тематический план**

**3.Методическое обеспечение**

**4.План-схема годового цикла подготовки**

**5.Технико-тактическая подготовка**

**6.Контрольно-переводные испытания**

**7.Список используемой литературы**

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12- ФЗ, типовым положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. №233, нормативными документами учреждений дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, расположенных не территории Российской Федерации от 25.01.95 г., нормативно-правовым основаниям, регулирующим деятельность ДЮСШ, уставом ДЮСШ.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Главная задача отделения рукопашного боя заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных борцов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию;

- всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся;

- подготовку спортсменов высокой квалификации;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками рукопашного боя в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных,

обладающих высоким уровнем и бойцовскими качествами спортсменов;

Основной показатель работы отделения рукопашного боя программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечению каждого года). Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Программа предполагает гражданское, военно – патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группу армейского рукопашного боя принимаются мальчики (возраст с 7 лет), имеющие допуск врача.

В группах начальной подготовки занятия проводятся три раза в неделю по 1,5-2 академических часа до 6 часов в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, отборочные соревнования и т. д.

**Цель и задачи программы.**

Целью модифицированной образовательной программы по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней подготовки является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся у трудовой деятельности, формирование умения определить свое признание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем.
2. Формирование устойчивого процесса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.
3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенных на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
4. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

**-** укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

-формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-воспитание трудолюбия;

-воспитание и совершенствование физических качеств;

-отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем.

**Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;

- изучение базовой техники армейского рукопашного боя;

- гармоничное развитие волевых и морально – этических качеств личности;

- формирование потребности в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных (10 человек). Возраст занимающихся в СОГ – 7-14 лет. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летного возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача – педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно – тренировочном этапе и сдача квалифицированной обязательной программы.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  этапа | Год обучения | Минимальный возраст для  зачисления | Миним. число уч-ся  в группе | Макс. кол-во уч-ных часов в  неделю | Требования по физич., технич.и  спорт. под-ке на конец уч. года |
| СО | Весь период | 7-17 лет | 10-15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| НП | ДО 1 г. | 10 | 15 | 6 | Выполнение  нормативов ОФП, СФП |
|  | свыше года |  | 14 | 9 |

**Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по модифицированной образовательной программе по рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки.**

**Спортивно – оздоровительный этап:**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.

2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.

3. Знание основ гигиены и самоконтроля.

**Этап начальной подготовки:**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.

2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.

3. Освоение основ техники рукопашного боя.

4. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

**II Учебный план.**

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

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

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки. При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовка | Этапы подготовки | | |
| СО | НП | |
| Весь период | До 1-го года | Свыше 1-го года |
| ОФП | 60 | 60 | 55 |
| СФП | 30 | 20 | 20 |
| ТТП | 10 | 20 | 25 |

**Примерный учебный план на 46 недель**

**учебно – тренировочных занятиях ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этап подготовки | | |
| СОГ | НП | |
| Весь период | 1-й | 2-й |
| 1. | Введение теоретическая подготовка | 6 | 8 | 12 |
| 2. | Общая физическая | 144 | 80 | 120 |
| 3. | Специальная физическая | 10 | 40 | 60 |
| 4. | Техническая | 80 | 64 | 100 |
| 5. | Тактическая | 6 | 30 | 48 |
| 6. | Интегральная подготовка | - | 20 | 30 |
| 7. | Контрольные испытания | 8 | 14 | 14 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 8 | - |  |
| 10. | Соревнования | 14 | 20 | 30 |
|  | **Общее количество часов за год** (46 недель) | **276** | **276** | **414** |

**Содержание программы**

В настоящей программе я исхожу из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качеств технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов).

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененными (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Содержание учебного материала** | **Часы** |
| I | **Введение**  Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. | **1** |
|  | **Теоретические сведения.** | **5** |
| 1 | Меры безопасности и правила поведения на за­нятиях АРБ | 3 |
| 2 | Сведения о режиме дня и личной гигиены | 1 |
| 3 | Физическая культура - средство развития и укрепления человека. | 1 |
| **II** | **Общая физическая подготовка.** | **144** |
| 1 | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости | 80 |
| 2 | Акробатическая подготовка (кувырки, перево­роты, прыжки, сальто). | 64 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка.** | **10** |
| 1.1 | Упражнения на развитие гибкости, подвижно­сти в суставах и ловкости | 2 |
| 1.2 | Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая и передвижение | 5 |
| 1.3 | Комплекс игр-заданий по освоению противо­борства в различных стойках | 2 |
| 1.4 | Страховка и самостраховка. | 1 |
| **IV** | **Тактико-техническая подготовка.** | 86 |
| 1 | Борьба в положении стоя | 5 |
| 1.1 | Задняя подножка из различных положений | 5 |
| ТУ1 | Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи | 5 |
| 1.3 | Передняя подножка | 5 |
| 1.4 | Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону | 5 |
| 1.5 | Бросок через бедро | 5 |
| 1.6 | Бросок с захватом руки под плечо | 5 |
| 1.7 | Бросок через голову | 5 |
| 1.8 | Боковая подсечка | 5 |
| 1.9 | Передняя подсечка | 5 |
| 2 | **Борьба в положении лежа** |  |
| 2.1 | Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги | 3 |
| 2.2 | Рычаг локтя захватом руки между ног | 3 |
| 2.3 | Узел ногой после удержания на боку | 3 |
| 2.4 | Перегибание (рычаг) локтя через предплечье | 3 |
| 3 | **Ударная техника рук** |  |
| 3.1 | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки) | 3 |
| 3.2 | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки) | 3 |
| 3.3 | Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки) | 3 |
| 3.4 | Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым) | 3 |
| 4 | **Ударная техника ног** |  |
| 4.1 | Прямой удар левой ногой в туловище, защита  подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги) | 3 |
| 4.2 | Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище | 3 |
| 4.3 | Боковой удар правой ногой в туловище, защитаподставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги) | 3 |
| 4.4 | Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно) | 3 |
| **5** | **Контрольные испытания** | **8** |
| **6** | **Участие в соревнованиях** | **14** |
| **7** | **Инструкторская и судейская подготовка** | **8** |
|  | **Всего часов** | **276** |

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** | **Часы** |
| **I** | **Введение**  Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе | **1** |
|  | **Теоретические сведения** | **11** |
| 1. | Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ | 3 |
| 2. | Закаливание организма | 5 |
| 3. | История развития рукопашного боя | 3 |
| **II** | **Общая физическая подготовка.** | **120** |
| 1. | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости | 78 |
| 2. | Акробатическая подготовка (кувырка, перевороты, прыжки, сальто) | 42 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **60** |
| 1.1 | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости | 20 |
| 1.2 | Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение | 10 |
| 1.3 | Комплекс игр – заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках | 20 |
| 1.4 | Совершенствование страховки и самостраховки | 10 |
| **IV** | **Тактико –техническая подготовка.** | **148** |
| 1. | **Борьба в положении стоя** |  |
| 1.1 | Бросок рывком за пятку с упором в колено | 7 |
| 1.2 | Зацеп изнутри | 7 |
| 1.3 | Зацеп снаружи | 7 |
| 1.4 | Бросок через бедро с падением | 7 |
| 1.5 | Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи | 7 |
| 1.6 | Подхват снаружи | 7 |
| 1.7 | Подхват изнутри | 7 |
| 1.8 | Боковой переворот | 7 |
| 1.9 | Передний переворот | 7 |
|  | **Борьба в положении лежа** |  |
| 2.1 | Узел поперек предплечьем вниз | 7 |
| 2.2 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги | 7 |
| 2.3 | Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб | 7 |
| 2.4 | Узел ноги с упором ладонью в колено | 7 |
| 3 | **Ударная техника рук** |  |
| 3.1 | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правым (тоже с другой руки) | 7 |
| 3.2 | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным правым (тоже с другой руки) | 7 |
| 3.3 | Прямой боковой (удар) левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки) | 7 |
| 3.4 | Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правым в корпус и прямым (боковым в голову) | 7 |
| 4 | **Ударная техника ног** |  |
| 4.1 | Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги) | 7 |
| 4.2 | Прямой удар правой ногой в туловище защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги) | 7 |
| 4.3 | Прямой (боковой) удар ногой в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги) | 7 |
| 4.4 | Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди состоящей ноги в туловище и голову (поочередно) | 8 |
| **V** | **Контрольные испытания** | **14** |
| **VI** | **Участие в соревнованиях** | **30** |
| **VII** | **Интегральная подготовка** | **30** |
| **Всего часов** | | **414** |

**III Методическое обеспечение программы**

**Теоретическая подготовка**

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

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории, предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких – либо двигательных действий, обращает их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед рассказов направленно на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

**Спортивно-оздоровительный этап.**

**Общая физическая и специальная подготовка.**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На. протяжении спортивно – оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникойнескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно -оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

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

-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

- возрастные особенности физического развития.

***Основные тренировочные средства:***

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;

* элементы акробатики (кувырки, кульбиты и др.);
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
* силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).  
  ***Основные методы выполнения упражнений:***
* игровой;
* повторный;
* равномерный:
* круговой:
* соревновательный (в контрольно- педагогических испытаниях).  
  ***Основные направления тренировки:***
* спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания  
  предпосылок к успешной специализации в рукопашном бое. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятия спортом;
* на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтомудозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям7-10 лет допустимы упражнениям весом, равным около 20% от собственного веса;
* упражнения скоростно -силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

***Основные средства и методы тренировка:***

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

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

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

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

В спортивно – оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

***Особенности обучения на спортивно – оздоровительном этапе:***

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательной;

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

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме. С наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

-стойкам:

-передвижениям;

- ударам руками и ногами;

- приемам самостраховки при падениях;

- способам защиты;

* формам и способам захвата соперника;
* способам выведения из равновесия;
* ведущим элементам технических действий.

***Методика контроля на этом этапе тренировки:*** включает использование  
комплекса методов - педагогических, методико -биологических.

Комплекс методик позволит определить:

* состояние здоровья юного спортсмена;
* уровень физического развития;
* степень тренированности:
* величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс

**Этап начальной подготовки**

**Общая физическая и специальная подготовка.**

***Основная цель тренировки:***

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике рукопашного боя;

- повышение уровня физической подготовленности;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;

- школа техники рукопашного боя.

***Основные методы выполнения упражнений:***

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный

***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 овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения из задач является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процессе обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течении 15-25 занятий (30-35 минут 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 успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять спортивную подготовку юных спортсменов.

***Методика контроля:***

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузки, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

***Врачебный контроль:***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно – педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

***Участие в соревнованиях:***

Невозможно достигнуть в будущем стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивать число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

**ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы, 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 но направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов: -взвивающий физический (РФ);

* развивающий технический (РТ);
* контрольный(К);  
  подводящий (П);
* соревновательный (С);
* восстановительных (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.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательными фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;

- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизации учебного процесса 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 двигательный навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  Наименование | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Общая финн ческа я подготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 7 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | . | - | - |  | - | - | - |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | 24 | 25 | 27 | 24 | 26 | 20 | 27 | 26 | 25 | 30 | 29 | 29 |
| Всего за год | 312 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  Наименование | IX  1 | X  1 | XI  1 | XII  1 | I  1 | II | V  1 | IV  1 | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Технике -тактическая подготовка | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | . |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | 27 | 24 | 27 | 24 | 24 | 18 | 27 | 28 | 26 | 29 | 28 | 30 |
| Всего за год | 312 | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (до 1-го)

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапов НП (свыше 1- го года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц Наименование | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 0.5 | 0,5 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 21 | 21 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 |  | 9 | 9 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Восстановительные мероприятия | . | - |  | - | - |  | . | . | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский кон грош, | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Зачетные требования | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| Всею за месяц | 42,5 | 37,5 | 38 | 36 | 37 | 28 | 40 | 40 | 38 | 47 | 42 | 42 |
| Всего за год | 468 | | | | | | | | | | | |

**Примерный недельный тренировочный цикл**

**Понедельник**

1. Вводная часть

- ОФП – разминка

2. Основная часть

- работа на боксерских лапах (ударная техника руками и ногами)

- левая – правая, круговой удар правой ногой по верхнему уровню – захват на бросок

- левая – правая, круговой удар левой ногой по верхнему уровню – захват на бросок

- левая – правая, круговой удар правой ногой по бедру – уклон влево

- левый боковой – правый боковой.

Ковер (борцовская техника)

- болевые приемы на руки – ноги

- передняя подножка

- передний переворот

3. Заключительная часть

- ОФП (тесты на ОФП)

**Вторник**

1. Поединки в защитном снаряжении на ковре – первая учебная точка.

2. Поединки – бокс- вторая учебная точка.

**Среда**

1. Вводная часть

- ОФП – разминка

2. Основная часть

- работа на боксерских лапах (ударная техника руками и ногами)

- левая – правая, прямой удар правой ногой, круговой левой ногой, круговой удар правой ногой по верхнему уровню

- круговой удар правой ногой по бедру – отход – прямой удар правой ногой, круговой удар левой ногой по верхнему уровню – правый боковой – левый боковой

- круговой удар правой ногой по бедру – прямой удар правой ногой- круговой удар правой ногой по верхнему уровню

- левая – повторить то же.

Ковер (борцовская техника)

- бросок через плечо – болевой прием

- передняя подсечка

- бросок через грудь

3. Заключительная часть.

- ОФП (тесты по ОФП)

**Четверг**

1. Вводная часть

- ОФП разминка

2.Основная часть

- работа на боксерских лапах (ударная техника руками и ногами)

- левая – правая – уклон вправо – правая – левый боковой

- левая – левая – правая круговой удар правой ногой по верхнему уровню

- левая – правая – левая – правая- круговой удар правой ногой по бедру – прямой удар левой ногой – круговой правой ногой по верхнему уровню- круговой удар левой ногой по верхнему уровню

Ковер (борцовская техника)

- броски с зацепом (изнутри – снаружи)

- бросок через грудь от бедра

- болевые приемы на руки – ноги

3. Заключительная часть

- ОФП (тесты ОФП)

**Пятница**

1. Поединки в защитном снаряжении по правилам РБ

**Суббота**

1. Подвижные игры, ОФП, парная баня, массаж, восстановительные мероприятия.

**Воскресенье**

1. Активный отдых

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Рекомендуемая последовательность обучения технике**

**рукопашного доя**

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

**В положении стоя (в стойке)**

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног я выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

7.Бросок через голову.

1. Боковая подсечка.
2. Передняя подсечка.
3. Бросок рывком за пятку с упором в колено.

11. Зацеп изнутри.  
12. Зацеп с наружи.

13. Бросок через бедро с падением.

1. Отхват. отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
2. Подхват с наружи.
3. Подхват изнутри.
4. Боковой переворот.
5. Передний переворот.
6. Боковая подсечка с падением.
7. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо
8. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положе­ния стойки с помощью партнера.
9. Бросок прогибом
10. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
11. Бросок через голову упором стопой в живот.
12. Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в направлении рывка.
13. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
14. Зашита от броска захватом ног, отталкивание атакующего.
15. Защита от боковой полсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
16. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
17. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
18. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы за­хватом пятки снаружи.
19. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
20. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведе­ния из равновесия рывком.
21. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равнове­сия толчком.
22. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рыв­ком.
23. Боковая подсечка с передней подножкой.
24. Передняя подсечка с передней подножкой.
25. Передняя подсечка бросок через бедро.
26. Бросок через бедро, зацеп.
27. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
28. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с паде­нием.

**В положении лежа (борьба лежа)**

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
6. Узел поперек и узел предплечья вниз.
7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой!  
   подколенный изгиб.
9. Узел ноги с упором ладонью в колено.

10.Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот

же прием.

11 .Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего 12.Рычаг колена.

13.Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). 14.Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.

15.Из стойки, загибанием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.

16.Ущемление икроножной мышцы через голень.

17.Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.

18.Ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике.

19. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

**Ударная техника рук**

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.

2. Прямой, боковой удар и улар снизу на лапах на месте и в движении. .

3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голо­ву.

4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.

5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней

рукой контратака.

6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.

7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.

8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.

9. Защита от прямого, бокового удара, рывком контратака.

10.Защита от прямого, боковою удара встречным ударом на одноимен­ную и разностороннюю руку.

11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

13.Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

14.Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

15, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака пря­мым правой (тоже с другой руки).

16.Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).

17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворо­том налево и встречным ударом правой в голову (тоже сдругой руки).

18. Боковой удар левой в голову, зашита нырком с встречным правой в

и прямым (боковым) в голову.

**Ударная техника ног**

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

10.Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом на­зад.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

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

***Различают следующие способы:***

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

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

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

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

1. Атака прямым левой рукой в голову, зашита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

1. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево,  
   контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя  
   подножка.
2. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и  
   контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через  
   бедро.
3. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и  
   контратака боковым левой рукой в голову - 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, отхват с захватом ноги.

*Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за ко­стюм или части тела - бросок.*

7. Атака трехударной серией руками левой- правой- левой в голову - бро­сок захват ног.

5.Атака трехударной серией руками правой- левой-правой в голову - бросок захват ног.

9. Атака трехударной серией руками левой- правой- левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

1. Атака трехударной серией руками правой- левой- правой в голову -  
   бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
2. Атака трехударной серией руками левой -правой- левой в голову - бросок прямой переворот.
3. Атака трехударной серией руками левой- правой- левой в голову -  
   бросок прямой переворот.
4. Атака трехударной серией руками правой- левой-правой в голову -  
   бросок, задняя подножка.
5. Атака трехударной серией руками левой- правой- левой в голову -  
   бросок, задняя подножка.
6. Атака трехударной серией руками правой- левой-правой в голову -  
   бросок, отхват.
7. Атака трехударной серией руками левой- правой- левой в голову -  
   бросок, отхват.

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

**Примерное содержание средств подготовки**

Для групп начальной подготовки, занимающихся свыше года, сохраняются тренировочные режимы с применением игровых методов обучения и становления специальных двигательных навыков. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движения и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определенные акценты на развитие скоростных к скоростно-силовых качеств,

выносливости.

Специализированные игровые комплексы могут применяться на всех этапах подготовки, включая и группы спортивного совершенствования. Выбор игр является преамбулой творческого подходи тренера к подготовке спортсменов и его знаний индивидуальных особенностей учеников.

*Общие цели 2-го и 3-го годок начальной подготовки:*

- адаптация учащихся к специализированным тренировочным занятиям по

рукопашному бою;

-начало выступления на соревнованиях;

-создание- условий для становления их индивидуального технико-тактического мастерства.

*Задачи:*

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности и

функциональных возможностей юных спортсменов;

- углубленное изучение и совершенствование элементов базовой техники ведения поединка в стойке и лежа;

- приучение к спортивному образу жизни;

- приобретение соревновательного опыта.

Официальные соревнования учащихся по игровым комплексам и «мини -рукопашному бою» проводятся по усмотрению тренера как форма контроля за усвоением программного материала. Кроме этого, рекомендуется принимать отдельные нормативы ОФП, также в форме соревнований.

**Подготовительные упражнения**

**Строевые упражнения:**

-выполнение команд «Направо!». «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;

* перестроение из одной шеренги в две;
* из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
* повороты в движении;
* перестроение из шеренги уступом;
* переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
* выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости  
  движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
* передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;

- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

**Упражнения общеразвивающие, без предметов:**

- и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч

одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

- и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты: круговые движения руками вперед

(назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

- и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то

же, но левая рука вверх, правая вниз;

* встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
* из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в

упор присев;

- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

* и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена  
  положения ног;
* и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
* и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком

правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

* и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
* и.п. - то же; вращение нот вокруг своей оси;
* и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз - прогнуться затем в и.п.

**Упражнения в ходьбе:**

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;

- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

- ходьба с поворотами на 180, 360о;

- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

**Упражнения в беге:**

* бег с подниманием прямых ног вперед;
* бег с подниманием прямых ног назад;
* бег с поворотами на 360°;
* бег с поворотами на 360° прыжком;
* беге прыжками в сторону;
* бег с прыжками вверх;
* бег с прыжками в длину

**Упражнения для формирования правильной осанки:**

* и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не  
  отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
* держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной,  
  принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в  
  ходьбе; проверить осанку.

**Упражнения для совершенствования гибкости:**

С отягощением собственным весом:

* и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук  
  коснуться пяток;
* и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой,  
  слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
* и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с  
  наклоном туловища в другую сторону;

-и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить рукам за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

- и.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;

* и.п. - о. с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки  
  сцеплены сзади;
* то же в положении сидя на ковре ноги врозь;

- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться  
носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

* и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться  
  назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной  
  ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до  
  касания ковра локтями;
* то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

**Упражнения дли совершенствования ловкости** Упражнения в равновесии:

* и.п., - о. с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
* то же, стоя на одной ноге;
* стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
* прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять  
  положение основной стойки);
* «Чехарда», фиксируя соскок:
* ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с  
  фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
* ходьба по рейке гимнастической скамейки:
* ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);

-то же бегом.

**Акробатические упражнения:**

* кувырок вперед; захватом скрещенных ног из положения сидя, с закры­тыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, распложенных на одной линии;
* кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закры­тыми глазами из стойки с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

-полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

-темповый подскок (вальсет);

* стойка на руках;
* курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);
* переползания: чередуя с кувырками, ходьба с бегом, чередование способов переползаний - по пластунски,

**Упражнения в метании и ловле (теннисного и.ш резиновою мяча):**

* метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотом на 180,  
  360ои.т.п;
* то же на точность ( в цель);
* подбрасывание мяча в верх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад, то же после поворотов на 180, 360о
* перебрасывание мяча в парах: снизу с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между но­гами, с отскоком от пола;
* метание мяча ногами: на дальность, в цель.

**Упражнения в поднимании и переносе груза:**

* перенос гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и.т.п.;
* то же гимнастического козла;
* то же гимнастических матов:

Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

* то же с поддержкой под спину;
* то же, один держит под руки, второй под колени.

**Прыжки:**

* прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
* то же стоя на одной ноге;
* прыжки в высоту с разбега способами (через планку, ленточку и т.д.);
* прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гим­настический мат;
* прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
* прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

**Упражнения со скакалкой:**

*Прыжки-подскоки с длиной скакалкой:*

* перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различный  
  движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
* пробегая после каждого вращения скакалки;
* то же по сигналу;
* то же, но через две-три скакалки;
* то же в парах, тройках и т.п.;

- то же с поворотами между скакалок;  
- то же с бросками и ловлей мячей.

*Прыжки (подскоки) через короток) скакалку*

* подскоки с ноги на ногу;
* один оборот - два прыжка;
* бег на месте.

**Упражнения с гимнастической палкой:**

* хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову,  
  рывком вверх;
* хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
* хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения), то же одной рукой:
* хватом за конец палки обеими руками - круги палки над головой. То  
  впереди; то же за спиной;
* кувырки с палкой хватом за концы;
* лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы):
* хватом обеими руками за коней палки (и.п. — лежа на ковре); перекаты в  
  сторону (палкой ковра не касаться);
* упражнения вдвоем; перетягивание палки в стойке, сидя, лежа хватом за концы или середину

**Упражнения с набивным мячом:**

*Для рук:*

- перебрасывание мяча из рук в руки;

- броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой - ловля двумя руками споворотом на 360° в мо­мент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой;

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

- удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами *—* бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

*Для туловища:*

* наклоны с мячом вперед (руки вверх);
* то же в стороны;
* повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

**Упражнения па гимнастической стенке:**

* в висе на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над  
  головой;
* угол в висе;
* соскоки:

а) из виса спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;  
в) из виса лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка но­гами);

* наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза:
* то же, перехватывая руками до нижней рейки;
* махи ногой в сторону, держась за рейку;
* то же, махи назад;
* и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди;  
  перейти в упор углом;
* и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-1 рейке; переступая руками  
вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

**Упражнения на гимнастической скамейке:**

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

- сидя на скамейке, крестные махи ногами в стороны (ноги под углом  
45о);

* сед углом па скамейке - движения ногами типа «вставить»;
* сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки  
  вверх, за головой на груди;
* из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
* продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
* то же прыжками;
* из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на  
  скамейке, затем так же и в и.п.;
* то же, не переступая ногами;
* стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа ( ноги на скамейке), затем в и.п.

*Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):*

* вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
* сгибание опущенных рук;

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в)кистирук ладонями повернуты друг к другу;

- и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;

* и.п. - о.с. руки к плечам; жим;  
  -то же сидя;
* то же лежа (руки вперед);
* и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

- поднимание рук через стороны вверх.

а) ладонями вниз;

б) ладонямиверх;

в) ладонями внутрь;

- и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под  
прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

**Упражнения в парах**

**Упражнения для** **развития силы:**

* один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает руки, ставит его  
  на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать тулови­ще, то же с захватом за одну руку;
* и.п. *-* один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
* и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра, выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
* один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
* захват партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
* и п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

**Упражнения на гибкость:**

* один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
* один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на  
  ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение: верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и.т.д.:
* один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение; наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
* то же, но наклон к опорной ноге;
* то же, но партнер отводит ногу в сторону:
* один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает­  
  за локти партнера и помогает выполнить повороты туловища влевую и в правую сторону;
* оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение  
  первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
* стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед,  
  прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

**Упражнения на реакцию:**

* один стоит руки вперед на ширине плеч, второй липом к партнеру, руки  
  вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); во­дящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
* то же сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
* сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на  
  колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ла­донями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

-одни стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партне­ра;

* сидя на гимнастической скамейке, то же;
* то же, но ловить одной рукой.

**Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:**

* наклоны головы вперед-назад, в стороны;
* то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удержи­вая голову выполняющего своими руками;
* повороты в стороны, круговые движения головой;
* то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удержи­вая голову выполняющего своими руками;
* наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок,то же, но круговые движения головой;
* то же руки на затылке.

**Игры и эстафеты:**

* команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из рук в руки сзади, сидящему между ногами и.т.д.; передавшие мячи садятся; по­следний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
* то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч верх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй мяч передается из рук в руки через голову впереди стоящего;
* упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним): второй на­чинает движение после того, как первый коснулся рукой плеча;
* то же, передвигаясь спиной вперед;
* то же, но перекатывая мяч; обязательное условие. Чтобы мяч прокатился  
  между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
* ручной мяч (по упрощенным правилам);
* то же с набивным мячом:
* «борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перевести его за черту на свою сторону: отобравший мяч *–* помогает товарищам, потерявший мяч — выбывает из игры;
* играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним  
  по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убега­ет от водящего;
* то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать  
  рядом с товарищем.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся*,* результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды - разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

-челночный бег 4x20 выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

-подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах: подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п ; запрещены движения в тазобедренных и коленныхсуставах и попеременная работа рук,

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;. и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию , засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах,

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

- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты;  
разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает следующие тесты:

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

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

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

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

6 боковых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища;

фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара (на основании тестировании особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма ударов правой и левой ногой);

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

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

**медицинское обследование**

В начале и конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;

- формирование навыков личной и общественной гигиены;

- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование занимающих позволяет установить исходный уровень состоянии здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетнейподготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает;

-комплексную клиническую диагностику;

-оценку уровня здоровья и функционального состояния;

-оценку сердечно-сосудистой системы;

-оценку систем внешнего дыхания я газообмена;

-контроль состояния центральной нервной системы;

-оценку уровня функционирования периферической нервной системы;

-оценку состояния органов чувств:

-оценку состояния вегетативной нервной системы;

-контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**Список используемой литературы:**

1.Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов

скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки

высококвалифицирован­ных единоборств (на примере рукопашного боя)

1. Бурцев Г.А. Рукопашный бой.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера.
3. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры
5. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки

7.Севастьянов В.М, и др. Рукопашный бой (история развития, техника и  
тактика)

8.Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки  
квалифицированных рукопашных бойцов

9.Бибик С.З. «Рукопашный бой»

10.Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя».

11.Козак В.В. «Рукопашный бой» .

12.Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах.

Гиб­кость, сила, выносливость».

13.Цзен Н.В.. Шхомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения».

14. Чумаков Е. М, «100 уроков самбо».

15.Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя.