

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Рукопашный бой»**

Срок реализации программы: 8 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Верещагино-2024

Аннотация.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по рукопашному бою, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий рукопашным боем.

Данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по рукопашному бою.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Занятия проводятся согласно расписанию: 3 раза в неделю по 2 часа.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Занятия проводятся по адресу: г. Верещагино, ул. Парковая, 12 тренерами-преподавателями Сукрушевым Сергеем Алексеевичем; п. Зюкайка, ул. 30 лет октября, 2а – Юркиным Евгением Юрьевичем

Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41); Устав МБУДО «ДЮСШ»; Локальные акты учреждения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «рукопашный бой» направлена на создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «рукопашный бой » рассчитана на детей и подростков, в возрасте от 7 до 18 лет.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной

направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

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

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий рукопашным боем.

Задачи:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст

Год обучения	Максимальная наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)
1	15	7-10
2	15	8-11
3	15	9-12
4	13	10-13
5	13	11-14
6	13	12-15
7	12	13-16
8	12	14-17

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

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

Следует также учитывать и особенности учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 7 летнего возраста.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

У детей 7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка.

Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как удары руками и ногами в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-рукопашника в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех.

Особенности организации учебного процесса

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная.

2. Методические материалы

2.1. Классификация базовой техники

Техника рукопашного боя очень разнообразна и насчитывает более десяти тысяч приемов. В программе даны базовые приемы, которые классифицируются следующим образом:

1. Позиции (стойки)
2. Техника передвижений
3. Техника бросков
4. Техника защит
5. Удушения
6. Удержания
7. Болевые приемы
8. Техника падений
9. Техника захватов

Можно классифицировать технику рукопашного боя и более упрощенно:

1. Техника бросков
2. Приемы контроля противника
3. Техника ударов

2.2. Основные принципы спортивной подготовки .

Обучение рукопашному бою происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей.

Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности, как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

Принцип сознательности: определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

Принцип активности: определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

Принцип специализации: этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

Принцип всесторонности: определяет необходимость всестороннего развития спортсмена, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика рукопашного боя заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

Принцип системности: определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

Принцип возрастающих нагрузок: правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена:

- 1) Постепенный

- 2) Скачкообразный
- 3) Ступенчатый
- 4) Волнообразный

Принцип повторности и постоянности: определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

Принцип разнообразия и новизны: определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к рукопашному бою. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

Принцип наглядности: этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

Принцип индивидуализации: предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

2.3. Основные методы спортивной подготовки борцов рукопашного боя

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться

требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

При обучении технике рукопашного боя повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.

2. Добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.

3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке спортсмена одним из соревновательных методов является вольная схватка - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе. Используются следующие виды вольных схваток:

1. Борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника. Противник не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего - пробиться через защиту противника и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать атакующего единичной атакой. После каждой атаки спортсмены возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь.

2. Борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации.

3. Свободные схватки при произвольном движении противников.

Можно применять и другие формы, например:

Технически лучше подготовленный ученик принимает без сопротивления или с незначительным сопротивлением атаки своего соперника, разрешает ему проводить приемы, исправляет в процессе борьбы ошибки

атакующего.

Атакующий старается применить лучший прием индивидуальной техники. Его цель - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. Упражнение проводится с различными партнерами, время работы с одним партнером не должно превышать 2-3 минуты.

Все варианты вольных схваток могут применяться для отработки приемов, как в комплексе, так и для отработки отдельно техники бросков, защит, ударов, захватов.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

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

№	Средства подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		7 – 12 лет	13 – 17 лет
1	ОФП	70	60
2	СФП	20	30
3	ТТП	10	10

Учебный план 1-2 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	тестирование,
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	опрос, викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	86	10	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	61	1	60	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	35	1	34	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	4	3	1	опрос
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	24	3	21	соревнование
8	Контрольное, итоговое занятия	2		2	зачет сдача нормативов
	Итого	216	20	196	

Учебный план 3-4 года обучения

№п/ п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	тестирование,
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	опрос, викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	60	8	52	педагогическое наблюдение, сдача нормативов

4	Общая физическая подготовка	62	2	60	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	52	2	50	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	8	4	4	педагогическое наблюдение
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	28		28	опрос
8	Контрольное занятие	2		2	зачет, сдача нормативов
	Всего:	216	18	198	

Учебный план 5-6 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	тестирование,
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	2	1,5	0,5	опрос, викторина
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1,5	0,5	опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
5	Основы техники и методика обучения тактики рукопашного боя	86	10	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Общефизическая подготовка	41	3	38	педагогическое

	спортсмена				наблюдение, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка спортсмена	45	3	42	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1	опрос
9	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебнотренировочных сборах.	30		30	соревнование
10	Контрольное занятие	2		2	зачет, сдача нормативов
	Итого	216	20	196	

Учебный план 7-8 года обучения

№п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	тестирование,
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в Пермском крае.	2	1,5	0,5	опрос, викторина
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	опрос, викторина
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
5	Основы техники и тактики рукопашного боя	86	10	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Общефизическая подготовка спортсмена	35	3	32	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка спортсмена	35	3	32	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1	опрос
9	Моральная и психологическая подготовка спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
10	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, фестивалях	48		48	соревнование
11	Контрольное занятие	2		2	зачет, тестирование
	Всего:	216	21	195	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

Цель и задачи обучения.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и помощь.

Практика Упражнения ОФП.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.

Теория

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.

Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

Основные группы технических действий

Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»

Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника

Понятие о спортивной тренировке

Техника выполнения элементов боя Практика

Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами

Отработка техники бросков и удержания

Отработка болевых приёмов

4. Общая физическая

подготовка

Теория

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

Практика

Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

5. Специальная физическая подготовка

Теория

Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.

Средства разносторонней подготовки

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости

Упражнения на развитие координации

6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный

контроль

Теория

Личная гигиена бойца

Гигиенические основы закаливания

Основные элементы режима дня и их выполнение

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена

Практика

Составление режима дня.

Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок. Медицинский контроль.

7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях

Практика. Соревнования

8. Контрольное занятие

Практика

Технический зачет. Анализ освоения программы.

1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция по ТБ, памятки	Устный опрос, Зачет
2.	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	интерактивные лекции	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения	Вербальные, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резиновый мяч), кегли	Практический показ техники, игра
4.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, тестирование Сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов
6.	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный	лекции. Индивидуальная и групповая	вербальные	памятки	Устный опрос Медицинский

3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Тема	Формы Занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция по ТБ, памятки	Устный опрос, зачет
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	интерактивные лекции	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения, игра	практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резиновый мяч), кегли	Практический показ техники
4	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, тестирование Сдача контрольных нормативов

5	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный Контроль	Лекции Индивидуальная и групповая диспансеризация	вербальные	памятки	Устный опрос Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	Вербальные, практическое занятие, УТБ, упражнения в парах, УТЗ	Памятки, литература, видео боев, соревновательный инвентарь (капа, бинты, защита на голеностоп, перчатки, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных и районных соревнованиях.
8	Контрольное занятие	Викторина Показательные выступления		Видеозаписи с соревнований	Наблюдение

5-6 год обучения

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос, зачет
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	интерактивные лекции, беседы	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	лекции	вербальные,	Личный дневник	Устный опрос
5	Основы техники и методика тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою схемы, видео материал	Практический показ техники
7	Общefизическая подготовка спортсмена	Учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, Наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Тестирование, зачеты Сдача контрольных нормативов

8	Специальная физическая подготовка	Учебные занятия	Вербальные, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь (резина, лапы, бокс мешки, манекен).	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов
9	Правила соревнований, их организация и проведение	лекция	вербальные	правила	Устный опрос
10	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	вербальные	памятки	Участие в районных, городских, российских соревнованиях
11	Итоговое занятие	Показательные выступления			Наблюдение, анализ

7-8 год обучения

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Беседа, инструктаж по ТБ, лекции, спортивные игры	вербальные	Таблицы, инструкции по ТБ	Устный опрос
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге	интерактивные лекции, беседы	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
5	Основы техники и тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, схемы	Практический показ техники
	Общая физическая подготовка	Учебное занятие, групповые тренировки	Вербальные, Наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Тестирование, зачеты, Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка	учебное занятие, групповые тренировки	Практические, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь (резина, лапы, бокс мешки, манекен).	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, Сдача контрольных нормативов.
7	Правила соревнований, их организация и проведение	лекция	вербальные	правила	Устный опрос

8	Моральная психологическая подготовка спортсмена	лекция	вербальные	памятки	Устный опрос
9	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах	Командное и личное участие в соревнованиях, личное участие в сборах	Практические занятия, УТЗ, учебно-тренировочные бои	памятки видеозаписи, личный инвентарь (перчатки, бандаж)	Выполнение спортивных разрядов, соревнования различного уровня, Участие в сборах, тренировочные бои, тестирование
10	Контрольное занятие	Показательные бои			Зачет, анализ, наблюдение

Оценочные материалы

Контрольно тестовые упражнения для зачисления на 1 год обучения

Виды упражнений	Показатели		
Подтягивание на высокой перекладине	6 раз		
Отжимание в упоре лёжа	10 раз		
Приседание на двух ногах	30 раз		
Поднимание туловища из горизонтального положения	25 раз		
Челночный бег 10м*3	Не более 8.5 сек		

Контрольно тестовые упражнения для зачисления на 2-3 год обучения

Виды упражнений	Показатели		
Поднимание туловища из горизонтального положения за 60 сек.	35 раз		
Подтягивание на высокой перекладине	12 раз		
Выпрыгивание на двух ногах за 60 сек.	40 раз		
Отжимание в упоре лёжа	30 раз		
Челночный бег 10м*3	Не более 8 сек		

Контрольно тестовые упражнения для зачисления на 4-5 год обучения

Виды упражнений	Показатели		
Подтягивание на высокой перекладине	15 раз		
Поднимание туловища из горизонтального положения за 60 сек.	45 раз		
Отжимание на брусьях	20 раз		
Выпрыгивание на двух ногах за 60 сек.	50 раз		
Челночный бег 10м*3	Не более 7,8 сек		

Контрольно тестовые упражнения для зачисления на 6-7 год обучения

Общая физическая подготовка

Виды упражнений	Показатели		
Подтягивание на высокой перекладине	18 раз		
Поднимание туловища из горизонтального положения за 60 сек.	50 раз		
Отжимание на брусьях	23 раз		
Выпрыгивание на двух ногах за 60 сек.	55 раз		
Челночный бег 10м*3	Не более 7,8 сек		

Технико-тактическая подготовка

Демонстрация атакующих и контратакующих приемов из всех классификационных групп в стойке и положении лежа, техники самозащиты	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими, защитными, контратакующими приемами рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований.
---	--

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 или наоборот;
 - технике первого удара,

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

2. 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; техники ударов ногами и борьбе стоя.
3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.
4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.
5. 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 получают прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурноимитационных 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. Отхват 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. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
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 наклонясь.
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. Отхват - 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 - упераясь 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 - выседом.
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.
57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу - зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

85. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
98. Рычаг колена - кувыркком 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 правой 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

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

30. Боковой удар ногой в туловище.

31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

39. Контратака двумя боковыми ударами левой - правой ногой в туловище.

40. Атака двумя боковыми ударами левой - правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

47. Атака двумя ударами правой - левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

48. Атака двумя ударами правой - левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой - правой снизу в туловище.

49. Атака двумя ударами правой - левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

50. Атака двумя ударами правой - левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой - правой снизу в голову.

51. Удары ногами с разворотом.

52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

76. 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

77. 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).

78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу

левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85. 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.

86. 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.

87. 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.

88. 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.

89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

91. Атака двумя прямыми ударами левой - правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

93. Атака двумя прямыми ударами левой - правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

94. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
 - «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - остановка;
 - отклонение назад.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - отклонения назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

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

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

в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой - захват - бросок через бедро.

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

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

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

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

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

8. Атака трехударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок захватом ног.

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

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

11. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой - левой - правой в голову - бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок, охват.

16. 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.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

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

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

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

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

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

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

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

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

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

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

- упор левой рукой в шею - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой. (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой.. (варианты см. 1 задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника - упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ - ЗАХВАТ

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

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

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

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

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

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»;
- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

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

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

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

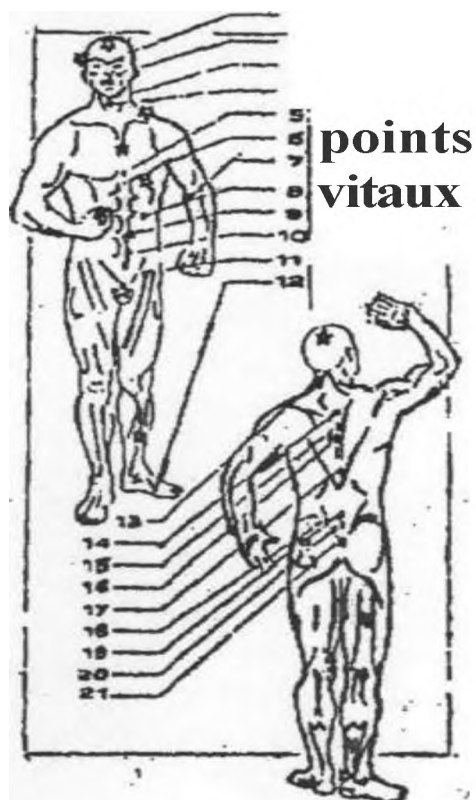
Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.



1. Между бровями
2. Переносица
3. Сонная артерия
4. Кадык, гортань, трахея
5. Нижняя часть грудной кости
6. Солнечное сплетение
7. На сгибе локтя
8. Свободная точка 11 ребра
9. Под ложечкой
10. Подчревьё
11. Складка паха
12. Внутренняя часть стопы
13. Затылок (основание мозжечка)
14. Между 1 и 2-м спинным позвонками
15. Между 3 и 4-м спинным позвонками
16. Между 5 и 6-м спинным позвонками
17. Между 7 и 8-м спинным позвонками
18. Между 2 и 3-м поясничными позвонками с обеих сторон
19. Между 1 и 2-м позвонками
20. Между 3 и 2-м
21. Между 4 и 5-м

Типы телосложений



Эктоморф - узкоплечий, тонкокостный скелет. Относительно слабая мускулатура, медленный рост мышечной массы.



Эндоморф - ширококостный скелет, утолщенная подкожная прослойка. Трудности в наборе «рельефа»



Мезоморф - широкая грудная клетка, узкий таз, сильная природная мускулатура

Список используемой литературы.

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
- 2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 3.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
- 4.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
- 5.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
- 6.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
- 7.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
- 8.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 2005г.
- 16.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
17. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 2008г.
- 18.Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 2002г.
- 19.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 20.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.

Интернет-источники:

1. <https://kopilkaurokov.ru>
2. <https://infourok.ru>

**Календарный учебный график 1-2 года обучения по программе «Рукопашный бой»
(6 часов в неделю, 36 учебных недель, всего 216 часов в год)**

№	Содержание учебно-тренировочного занятия	Всего часов	Теоретические	Практические
1	Инструктаж по ТБ. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях рукопашным боем	1	1	
2	История рукопашного боя. Современный рукопашный бой.	2	2	
3	Духовно-нравственные основы рукопашного боя	1	1	
4	Традиционные действия в рукопашном бое	4		4
5	Общеразвивающие упражнения. Развитие общей выносливости.	5		5
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.	5		5
7	Общеразвивающие упражнения. Отработка кувырков и перекатов на жестком покрытии	4		4
8	Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов руками.	4		4
	Всего часов (сентябрь)	26	4	22
9	Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов ногами.	3		3
10	Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов ногой из подводящих положений.	3		3
11	Общеразвивающие упражнения. Учебная стойка, упражнения в учебной стойке.	4	1	3
12	Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	3		3
13	Общеразвивающие упражнения. Удар ногой назад из подготовительного положения.	3		3
14	Общеразвивающие упражнения. Отработка освоенных ударов	3		3
15	Общеразвивающие упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях.	4	1	3
16	Общеразвивающие упражнения. Отработка переползаний и кувырков.	3		3
	Всего часов (октябрь)	26	2	24
17	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижений.	4		4
18	Общеразвивающие упражнения. Перемещения в передней стойке.	4		4
19	Общеразвивающие упражнения. Перемещения в широкой фронтальной стойке.	4		4
20	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: броски через бедро	4		4
21	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: бросок «задняя подножка»	4		4
22	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: бросок «боковая подножка»	4		4
	Всего часов (ноябрь)	24		24
23	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: передняя, задняя и боковая подсечки	4		4
24	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: броски через плечо	4		4
25	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: броски через спину	4		4
26	Общеразвивающие упражнения. Техника борьбы в положении стоя: броски через голову	4		4
27	Общеразвивающие упражнения. Отработка изученных бросков техники борьбы в положении стоя. Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ на соревнованиях	5	1	4
28	Соревнования по рукопашному бою (уровень образовательной организации)	4		4

	Всего часов (декабрь)	25	1	24
29	Инструктаж по ТБ. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях рукопашным боем.	1	1	
30	Общеразвивающие упражнения. Развитие общей выносливости.	3		3
31	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий.	3		3
32	Общеразвивающие упражнения. Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.	3		3
33	Общеразвивающие упражнения. Борьба лежа: удержание противника на лопатках	3		3
34	Общеразвивающие упражнения. Приемы падений во время боя: жесткие падения вперед и вбок, перекаты, «расслабленное» падение.	3		3
35	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений.	2		2
	Всего часов (январь)	18	1	17
36	Общеразвивающие упражнения. Удары ногой (круговой, прямой, боковой)	3		3
37	Общеразвивающие упражнения. Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте	3		3
38	Общеразвивающие упражнения. Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте. Одиночный удар из УС с шагом.	3		3
39	Общеразвивающие упражнения. Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке.	3		3
40	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой.	3		3
41	Общеразвивающие упражнения. Повторение поворота на месте с нижним блоком.	3		3
42	Общеразвивающие упражнения. Изучение верхнего блока рукой изнутри наружу на месте и с шагом назад-вперед.	3		3
43	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от захватов.	3		3
	Всего часов (февраль)	24		24
44	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от захватов. Болевое освобождение	6		6
45	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от захватов. Силовое освобождение	6		6
46	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от захватов. «Мягкое» освобождение	6		6
47	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники броска «задняя подножка с колена»	6		6
48	Общеразвивающие упражнения. «Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.	6		6
49	Повторение отработанных ударов и освобождения от захватов.	6		6
	Всего часов (март)	24		24
50	Общеразвивающие упражнения. Падения.	2		2
51	Общеразвивающие упражнения. Изучение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад	2		2
52	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.	3		3
53	Общеразвивающие упражнения. Изучение свободной боевой стойки (СБС) и передвижений в ней	3		3
54	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в СБС	3		3
55	Общеразвивающие упражнения. Отработка вышагиваний и закрепление навыков перемещения в СБС.	3		3
56	Общеразвивающие упражнения. Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С.	3		3
57	Общеразвивающие упражнения. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад	3		3
58	Общеразвивающие упражнения. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом	3		3
	Всего часов (апрель)	25		25
59	Общеразвивающие упражнения. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад.	3		3
60	Общеразвивающие упражнения. Выполнение двух прямых ударов на один счет из ШФС и БС.	3		3

61	Общеразвивающие упражнения. Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.	3		3
62	Общеразвивающие упражнения. Болевые захваты пальцев. Совершенствование ударов рукой, осуществляемых по принципу «волны».	3		3
63	Общеразвивающие упражнения. Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени.	3		3
64	Общеразвивающие упражнения. Защита.	3		3
65	Выполнение контрольных нормативов по итогам учебного года	3		3
66	Участие в соревнованиях	3		3
	Всего часов (май)	24		24
	ВСЕГО ЧАСОВ (учебный год)	216	8	208

**Календарный учебный график 3-4 года обучения по программе «Рукопашный бой»
(6 часов в неделю, 36 учебных недель, всего 216 часов в год)**

№	Содержание учебно-тренировочного занятия	Всего часов	Теоретические	Практические
1	Инструктаж по ТБ. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях рукопашным боем	2	2	
2	Духовно-нравственные основы рукопашного боя	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения. Развитие общей выносливости.	3		3
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.	3		3
5	Общеразвивающие упражнения. Повторение ударов руками	3		2
6	Общеразвивающие упражнения. Повторение ударов ногами	3		3
7	Общеразвивающие упражнения. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад	3		2
8	Общеразвивающие упражнения. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад.	3		3
9	Общеразвивающие упражнения. Выполнение двух прямых ударов на один счет из ШФС и БС.	3		3
10	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.	3		3
	Всего часов (сентябрь)	28	3	25
11	Общеразвивающие упражнения. Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.	3	1	2
12	Общеразвивающие упражнения. Болевые захваты пальцев.	1		1
13	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ударов рукой, осуществляемых по принципу «волны».	2		2
14	Общеразвивающие упражнения. Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени	3		2
15	Общеразвивающие упражнения. Изучение принципа «наковальни».	2		2
16	Общеразвивающие упражнения. Защита: противодействие болевым захватам пальцев, интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.	3		3
17	Общеразвивающие упражнения. Защита: подставка ладоней в жестком и мягком вариантах с последующим отведением или фиксацией конечностей (рычагами руки) при атаках в пах, голень, колено, лицо.	3		3
18	Общеразвивающие упражнения. Лишение равновесия по принципу «тачки». Изучение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».	3		3
19	Общеразвивающие упражнения. Повторение способов падения на жесткое покрытие после того, как лишают равновесия по принципу «тачки».	2		2
20	Общеразвивающие упражнения. Лишение противника равновесия по принципу «пинцета».	2		2
21	Общеразвивающие упражнения. Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом. Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.	3		3
22	Всего часов (октябрь)	26	1	25

	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от захватов: изучение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.	4	1	3
23	Общеразвивающие упражнения. Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия;	3		3
24	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от захватов: уход от стандартных удушающих захватов, применяемых в дзюдо	3		3
25	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.	3		3
26	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях.	3		3
27	Общеразвивающие упражнения. Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения. Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением. Челночное перемещение.	3		3
28	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.	3		3
	Всего часов (ноябрь)	22	1	21
29	Общеразвивающие упражнения. Передвижения «крокодилом» и в «точке». «Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.	3		3
30	Общеразвивающие упражнения. Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча.	4		4
31	Общеразвивающие упражнения. Изучение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.	3		3
32	Общеразвивающие упражнения. Отработка ударной и бросковой техники.	3		3
33	Общеразвивающие упражнения. Повторение техники уже известных ударов ногой и передвижения вперед с руками на поясе в ПС.	2		2
34	Общеразвивающие упражнения. Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг. Изучение задней защитной стойки и передвижений в ней.	3		3
35	Общеразвивающие упражнения. Передвижения в ПС с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами. Изучение мягкого блока рукой в ПС, СБС и передвижениях.	2		2
	Инструктаж по ТБ во время соревнований	1	1	
36	Участие в соревнованиях.	3		3
37	Всего часов (декабрь)	24	1	23
38	Инструктаж по ТБ. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях рукопашным боем.	1	1	
39	Общеразвивающие упражнения. Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.	2		2
40	Общеразвивающие упражнения. Изучение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо, бедро. Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	2		2
41	Общеразвивающие упражнения. Отработка удара ногой назад из подводящих положений.	3		3
42	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники защит. Изучение способов подставки совмещенных предплечий и локтей в мягком и жестком вариантах.	3		3

43	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники защит. Изучение способов подставки совмещенных предплечий и локтей в мягком и жестком вариантах.	3		3
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники защит. Подставка локтя под удар ногой с целью травмировать противника. Защита «крылом», ее комбинирование с кистевой защитой.	3		3
44	Всего часов (январь)	17	1	16
45	Общеразвивающие упражнения. Защита «черепахой» и «шлепковая» защита кистью внутрь с последующим отведением конечности второй рукой для защиты сверху и снизу.	3		3
46	Общеразвивающие упражнения. Отведение ударов подставкой предплечий и активной работой кистями рук по касательной. Комплекс приемов отведения ударов предплечьем и кистью при повторных ударах.	3		3
47	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники лишения равновесия по принципу «коромысло». Совершенствование техники лишения равновесия и ранее изученных пластичных защит при обороне от холодного оружия.	3		3
48	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».	3		3
49	Общеразвивающие упражнения. Освоение защиты от удара рукой посредством шага влево. Повторение прямого удара левой рукой в голову и приемов защиты от него.	3		3
	Общеразвивающие упражнения. Изучение и совершенствование ударов ребром ладони снаружи внутрь и изнутри наружу. Выполнение комбинаций с использованием данного удара и известных блокировок.	3		3
50	Общеразвивающие упражнения. Изучение перемещений в ЗЗС с известными блоками и ударами руками.	3		3
51	Общеразвивающие упражнения. Освобождение от рычага локтя через предплечье стоя, от рычага (узла) кисти наружу и внутрь. Высвобождение заведенной за спину руки избавление от болевых воздействий на пальцы и кисть, от рычага локтя стоя.	3		3
52	Всего часов (февраль)	24		24
53	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученных ударов ногой с «подшагиванием» в сторону противника.	4		4
54	Общеразвивающие упражнения. Имитация 4-х ранее изученных ударов ногой, приставление стопы одной ноги к стопе другой в прыжке.	3		3
55	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ранее изученных ударов и защиты в связках условного боя на 1 шаг в СБС, удар локтем снизу вверх.	3		3
56	Общеразвивающие упражнения. Прямой удар левой рукой в корпус в УС на месте и СБС. Отработка на снарядах удара прямой левой в корпус и голову, и защиты подставкой локтя от прямого удара левой в корпус на вышагивании.	3		3
57	Общеразвивающие упражнения. Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков. Проведение броска зацепом снаружи пятки противника и ущемление ахиллова сухожилия. Проведение 2-ух поединков в партере по 1,5 минуты.	3		3
58	Общеразвивающие упражнения. Продолжение изучения способа лишения равновесия с дополнительным болевым воздействием.	3		3

	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков интуитивной защиты от атаки с дубинкой, шестом (тренировка в круге). Защита от цепочно-палочного оружия с использованием ранее изученных контратакующих ударов.	3		3
59	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники волнообразных усиленных при ударах рукой и ногой в ближнем бою.	3		3
60	Всего часов (март)	25		25
61	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученных ударов ногой из задней защитной стойки с «подшагом» к противнику и прыжком вперед.	3		3
62	Общеразвивающие упражнения. Имитация удара локтем назад с переходом во фронтальную стойку. Связка против ударов рукой и локтем снизу вверх, и против захватов с ударом локтем назад.	3		3
63	Общеразвивающие упражнения. Приемы защиты от удара левой рукой посредством шагов в стороны и уходом назад. Совершенствование защиты от удара левой.	3		3
64	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.	4		4
65	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники спиралевидного обезоруживания; отработка «облачных» движений рук. Проведение боя на один шаг с контратакой рукой в корпус.	4		4
66	Общеразвивающие упражнения. Повторение 4-х ранее изученных ударов ногой на месте, с шагом и подпрыгиванием вперед, с шагом назад из ФС и поворотом к противнику боком и спиной.	3		3
67	Общеразвивающие упражнения. Повторение блокировки кистью изнутри наружу и снаружи внутрь на один шаг с последующим ударом рукой из ПС и /ИС.	3		3
68	Общеразвивающие упражнения. Две комбинации с защитой нижним блоком от удара ноги и последующей контратакой рукой в промежность. Две связки с контратакой рукой и ногой в ответ на боковой удар ногой.	3		3
	Всего часов (апрель)	26		26
69	Общеразвивающие упражнения. Повторение технического комплекса № 1.	3		3
70	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов защиты от прямого удара левой рукой в голову и корпус.	4		4
71	Общеразвивающие упражнения. Бросок скручиванием ноги и переходом на болевой голени от восходящего удара ногой в пах, бросок «задняя подножка» от кругового удара ноги; проведение 2-х схваток в партере по 3 минуты.	3		3
72	Общеразвивающие упражнения. Сочетание прямых ударов левой рукой в голову и туловище из СБС с движением. Совершенствование приемов защиты от прямого удара левой рукой в голову и корпус.	3		3
73	Общеразвивающие упражнения. Бросок скручиванием ноги и переходом на болевой голени от восходящего удара ногой в пах; бросок «задняя подножка» от кругового удара ноги; проведение 2-х схваток в партере по 3 минуты	3		3
74	Общеразвивающие упражнения. Оработка техники «облачных» движений рук. Повторение технического комплекса № 1.	2		2
75	Выполнение контрольных нормативов по итогам учебного года	2		2
76	Инструктаж по ТБ во время соревнований	1	1	
77	Участие в соревнованиях	3		3
	Всего часов (май)	24	1	23
	ВСЕГО ЧАСОВ (учебный год)	216	8	208

**Календарный учебный график 5-8 года обучения по программе «Рукопашный бой»
(6 часов в неделю, 36 учебных недель, всего 216 часов в год)**

№	Содержание учебно-тренировочного занятия	Всего часов	Теоретические	Практические
1	Инструктаж по ТБ. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях рукопашным боем	1	1	
2	Духовно-нравственные основы рукопашного боя	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения. Развитие общей выносливости.	3		3
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.	3		3
5	Общеразвивающие упражнения. Повторение ударов руками	3		3
6	Общеразвивающие упражнения. Повторение ударов ногами	3		3
7	Общеразвивающие упражнения. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад	2		2
8	Общеразвивающие упражнения. Повторение технического комплекса № 1.	3		3
9	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники бокового удара ногой и удара ногой назад из всех положений и стоек в комбинации с ударом тыльной частью кулака.	3		3
10	Общеразвивающие упражнения. Отработка захватов за одежду противника в области конечностей с последующей контратакой ударом правой рукой.	3		3
	Всего часов (сентябрь)	28	2	26
11	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование прямого левого удара в голову в ответной форме и изучение прямого левого в корпус в ответной форме.	3		3
12	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ответной формы ударов в голову и корпус на длинной и средней дистанциях.	1		1
13	Общеразвивающие упражнения. Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.	2		2
14	Общеразвивающие упражнения. Удар по диагонали концом шеста снизу вверх из ФС. Совершенствование удара шестом по горизонтали и диагонали сверху вниз на один шаг. Техника защиты.	3		3
15	Общеразвивающие упражнения. «Набивка» тела.	2		2
16	Общеразвивающие упражнения. Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой;	3		3
17	Общеразвивающие упражнения. Защита от прямого удара ноги подхватом и «наковальной» другой руки в подъем стопы. Совершенствование техники удара ребром ладони в паре с партнером.	3		3
18	Общеразвивающие упражнения. Изучение прямого удара левой рукой, как финта. Отработка прямого левой на спортивных снарядах и с партнером.	3		3
19	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученных бросков при обезоруживании. Отработка техники «интуитивного принятия удара» в кругу с завязанными глазами.	2		2
20	Общеразвивающие упражнения. Отработка техники «облачных движений» с использованием палки средней длины.	2		2
21	Общеразвивающие упражнения. Повторение технического комплекса № 1.	3		3
	Всего часов (октябрь)	26		26
22	Общеразвивающие упражнения. Отработка защиты от ударов руками и холодным оружием с помощью «облачных	3		3

	движений» рук.			
23	Общеразвивающие упражнения. Проведение 5-ти боев в стойке по 2 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы; повторение всех разновидностей рычагов на руки. Повторение ранее изученных ударов шестом.	3		3
24	Общеразвивающие упражнения. Повторение из ПС прямой, круговой и удар ноги назад, задерживая на 4 счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение.	2		2
25	Общеразвивающие упражнения. Отработка техники удара ногой в голову поверх согнутой спины партнера.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения. Отработка в течение 2 минут техники ударов ногами и руками, к которым прикреплен килограммовый груз.	2		2
27	Общеразвивающие упражнения. Финты корпусом и передвижением. Отработка прямого левой в корпус во встречной форме. Совершенствование защиты путем уклона и подставки.	3		3
28	Общеразвивающие упражнения. Технический комплекс № 3. Введение отработки новых технических действий комплекса с партнером и без него.	3		3
	Всего часов (ноябрь)	17		17
29	Общеразвивающие упражнения. Отработка новых технических действий комплекса № 3 в паре с партнером.	3		3
30	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование прямого удара левой рукой. Проведение условных боев на тему «Прямой удар левой рукой во всех тактических формах и приемы защиты от него».	3		3
31	Общеразвивающие упражнения. Освоение трех комбинаций: прямой удар рукой - круговой ногой - захват - бросок; круговой ногой - удар ногой - захват - бросок; круговой ногой -удар локтем-лишение равновесия.	3		3
32	Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов нижним, верхним концами шеста, идущих слева, справа, сверху вниз. Повторение ранее изученных ударов шестом. Отработка защиты шестом от ударов сверху, снизу (средний срединный хват).	3		3
33	Общеразвивающие упражнения. Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы. «Набивка» тела.	2		2
34	Общеразвивающие упражнения. Отработка кругового удара на нижнем и верхнем уровне одной ногой (на один счет два удара). Освоение с партнером интуитивной защиты от удара в голову.	3		3
35	Общеразвивающие упражнения. Изучение способа лишения противника равновесия скруткой в сторону, захватом за атаковую ногу и противоположное плечо.	3		3
	Инструктаж по ТБ во время соревнований	1	1	
36	Участие в соревнованиях.	3		3
37	Всего часов (декабрь)	24	1	23
38	Инструктаж по ТБ. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях рукопашным боем.	1	1	
39	Общеразвивающие упражнения. Изучение защиты от удара ногой вперед уходом с линии атаки, подхватом с последующим толчком вверх, вперед; «выведение из равновесия» после ухода с линии атаки в ответ на атаку рукой в голову;	3		3
40	Общеразвивающие упражнения. Выполнение скоростно-силовой работы руками, отягощенными килограммовым грузом. Совершенствование «облачных» движений рукой с палкой средней длины.	3		3
41	Общеразвивающие упражнения. Повторение подходов и изученные броски в стойке. Проведение условных боев на тему: «Прямой левой».	3		3
42	Общеразвивающие упражнения. Повторение технических комплексов № 1и № 3. Упражнения на растяжку.	3		3

43	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученных технических действий ногами в комбинации с прямым ударом руки; бросок подхватом ноги против удара ногой назад; удар основанием ладони;	3		3
44	Общеразвивающие упражнения. Техника «давящих» ударов ногами. Отработка действий против атакующего противника с применением «давящих» ударов ногой.	3		3
Всего часов (январь)		19	1	18
45	Общеразвивающие упражнения. Изучение новых траекторий ударов ногой на основе четырех ранее изученных ударов (в паре с партнером «на лапах»). Изучение прямого удара правой рукой в голову на месте. Работа в УС	4		4
46	Общеразвивающие упражнения. Работа «вслепую» на обезоруживание с применением техники «облачных» движений.	3		3
47	Общеразвивающие упражнения. совершенствование техники ударов ногой с одиночным прямым ударом рукой. Повторение ранее изученной защиты против ударов ногой.	3		3
48	Общеразвивающие упражнения. Применение «блока-черпака» против прямого удара ногой и удара ногой назад. Удар внешней частью кулака в сторону из ШФС с шагом вперед;	3		3
49	Общеразвивающие упражнения. Изучение прямого удара правой рукой на месте и в движении. Отработка прямого удара правой на спортивных снарядах.	3		3
50	Общеразвивающие упражнения. Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.	3		3
51	Общеразвивающие упражнения. Проведение трех учебных схваток в партере по 2 минуты и двух учебных боев с дозированным контактом по 2 минуты. «Набивка» тела.	3		3
52	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученной техники ударов ногой с последующим ударом рукой;	3		3
Всего часов (февраль)		25		25
53	Общеразвивающие упражнения. Проведение «боя с тенью» в течение 5 минут с использованием прямых ударов рукой и прямого, кругового, бокового ударов ногой. Нанесение уже известных ударов основанием ладони: прямо, снизу вверх, наотмашь из ШФС.	3		3
54	Общеразвивающие упражнения. Проведение «медленного спарринга» с отработкой «облачных» движений рук и криволинейных траекторий ударов ногами.	3		3
55	Общеразвивающие упражнения. Прямой удар правой рукой в голову с шагом влево, вышагиванием вправо и в челночном передвижении. Совершенствование техники челночного передвижения.	3		3
56	Общеразвивающие упражнения. Проведение броска захватом двух ног; проведение рычага локтя наружу и внутрь лежа. Проведение в партере двух схваток по 3 минуты.	3		3
57	Общеразвивающие упражнения. Повторение технических комплексов № 1 и № 3. «Набивка» тела, упражнения на растяжку.	3		3
58	Общеразвивающие упражнения. Выполнение имитации 4-х ранее изученных ударов ногой в голову противника, выполнение связки ударов ногой.	3		3
59	Общеразвивающие упражнения. Изучение технического комплекса № 2.	4	1	3
60	Общеразвивающие упражнения. Изучение защиты подставкой левого плеча и шагом назад. Отработка защиты от прямого правой рукой с шагом и последующего кругового удара ногой подставкой левого плеча, и шагом назад с контратакой прямым ударом рукой, и ударом локтем.	3		3

	Всего часов (март)	26	1	25
61	Общеразвивающие упражнения. Удушение предплечьем, ребром ладони и ногами в партере и приемы освобождения от этих способов удушения.	4		4
62	Общеразвивающие упражнения. Проведение 2-х борцовских поединков в стойке по 2 минуты и 2-х учебных боев с дозированным контактом по 2 минуты. Изучение в паре с партнером защитно-ударных комбинаций с шестом	3		3
63	Общеразвивающие упражнения. Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок. Повторение всех ранее изученных блоков руками и ударов рукой в ШФС и ПС	3		3
64	Общеразвивающие упражнения. Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой. Проведение 2-х борцовских схваток по 2 минуты в стойке и в партере.	3		3
65	Общеразвивающие упражнения. Защита от удара правой (левой) ногой. Защита от удара правой рукой путем уклона влево, вправо. Защита от кругового удара ногой блокировкой и уклон от удара правой на средней дистанции;	3		3
66	Общеразвивающие упражнения. Повторение техники ударов ногой.	3		3
67	Общеразвивающие упражнения. Изучение и совершенствование прямого удара правой рукой во встречной форме (на прямой левой и круговой ногой) в корпус. Совершенствование ответной и встречной формы работы прямыми ударами	3		3
68	Общеразвивающие упражнения. Повторение технического комплекса № 1 с яварой и технического комплекса № 2.	3		3
	Всего часов (апрель)	25		25
69	Общеразвивающие упражнения. Двухударная серия: прямой левой в корпус - правой в голову с шагами. Совершенствование приемов защиты от ударов в корпус. Проведение двух поединков по 2,5 минут	4		4
70	Общеразвивающие упражнения. Отработка на снарядах ударов руками и ногами; повторение в одиночку и с партнером ранее изученных защитно-атакующих движений с шестом.	4		4
71	Общеразвивающие упражнения. Отработка приемов защиты подставкой, отбивом, шагом назад и в сторону. Проведение работы по обезоруживанию противника в 1-ом и 2-ом ключе.	3		3
72	Общеразвивающие упражнения. Повторение технических комплексов № 2 и 3, технический комплекс № 1 с шестом.	3		3
73	Общеразвивающие упражнения. повторение ударов ногой из всех позиций на месте, в движении и по разделением. Отработка техники удара ногой из сидячего положения на одном колене с выходом в ПС во время удара.	3		3
74	Общеразвивающие упражнения. Проведение учебных боев на закрепление изученного материала: в партере, в защитном снаряжении, свободная борьба, работа руками стойке, вольный бой в защитном снаряжении.	2		2
75	Выполнение контрольных нормативов по итогам учебного года	3		3
76	Инструктаж по ТБ во время соревнований	1	1	
77	Участие в соревнованиях	3		3
	Всего часов (май)	26	1	25
	ВСЕГО ЧАСОВ (учебный год)	216	6	210

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025