



Утверждаю:
и.о. директора МБУДО ДЮСШ №6
г. Волгодонска
_____ Т.А. Мутных

Принята Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ №6
г. Волгодонска
протокол №1_ от «01» 09_ 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

срок реализации – 10 лет

Разработчики:
Луныкина Е.И., директор,
тренер-преподаватель
высшей категории;
Копанева Г.Г., заместитель
директора по УВР,
инструктор-методист

город Волгодонск
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	5
1.1 Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы согласно с федеральными стандартами спортивной подготовки.....	6
1.2 Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе рукопашным боем на этапе многолетней тренировки.....	8
2. Педагогический и врачебный контроль.....	12
2.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	12
2.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....	15
2.3 Теоретическая подготовка.....	16
2.4 Инструкторская и судейская практика.....	17
2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	20
3. Методическая часть программы	21
3.1 Учебный план.....	22
3.2 Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий	23
3.3 Содержание программы.....	23
3.3.1 Этап начальной подготовки.....	23
3.3.2 Учебно-тренировочный этап.....	30
3.3.3 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.....	34
3.4 Базовая техника первого тура рукопашного боя.....	36
3.5 Техничко-тактическая подготовка.....	72
4. Врачебный контроль	81
4.1 Медицинское обследование.....	81
4.2 Текущий контроль тренировочного процесса.....	82
4.3 Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика.....	84
5. Учебно-материальная база.....	88
Список литературы.....	90

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по рукопашному бою (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.12.2014 года **№1062** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года **№196** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры учащихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Физическая культура как значительная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры призвана способствовать достижению физического совершенства человека, повышать выносливость и сопротивляемость организма, противостоять неблагоприятным условиям жизни.

Цели и задачи программы является подготовка физически крепких, гармонично и всесторонне развитых спортсменов, развитие нравственной, интеллектуальной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению. Эффективность функционирования школы подразумевает также создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Основным условием достижения цели является многолетняя целенаправленная подготовка рукопашников. Основной показатель в работе - выполнение учащимися ДЮСШ программных требований по уровню подготовленности юных спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – главное условие пребывания учащихся в спортивной школе отделения рукопашного боя:

- стабильность состава занимающихся данным видом спорта;

- динамика прироста индивидуальных показателей.

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы и состоит из двух туров соревнований:

первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

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

Дополнительная предпрофессиональная программа дополнительного образования рассчитана на 11 лет обучения учащихся по данному виду спорта рукопашный бой. ДЮСШ рекомендуется организовывать образовательный, учебно-воспитательный процесс в соответствии с научно разработанной

системой многолетней спортивной подготовкой, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Настоящая программа состоит из двух частей:

-1-я часть программы – нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

-2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении предпрофессиональной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- начальная подготовка (НП);
- учебно-тренировочные группы (УТ);

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом

индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы ДООЦ.

Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки (см. табл. 1).

1.1 Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы согласно с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)	минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
Начальной подготовки	первый год	12-15	20	6	10
	Свыше одного года	13-15	20	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	12-16	20	12	12
	Второй год	12-16	16	18	12
	третий год	12-17	16	18	12

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных воспитанников, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, имеет право на:

1) освоение программ спортивной подготовки по выбранным виду или

видам спорта (спортивным дисциплинам) в объеме, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

2) пользование объектами спорта организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;

3) осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

1) исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку;

2) принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами спортивной подготовки (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, проходящего спортивную подготовку);

3) выполнять указания тренера - преподавателя организации, осуществляющей спортивную подготовку, соблюдать установленный ею спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

4) бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей спортивную подготовку;

5) незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру - преподавателю о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Принадлежность лица к организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в организацию для прохождения спортивной подготовки на основании государственного

(муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

1.2 Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе рукопашным боем на этапе многолетней тренировки.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки:

На этапе начальной подготовки – формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом у максимально возможного числа детей и подростков, направленное на всестороннее гармоничное развитие их личности; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой; определение специализации - отбор перспективных юных воспитанников для дальнейших занятий рукопашным боем.

Цель - оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие психофизических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных способностей.
3. Воспитание в личности волевых и моральных качеств.
4. Прививание понятия «регулярность» в занятиях спортом и здоровом образе жизни.
5. Изучение базовой техники рукопашного боя.
6. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.
7. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (см. табл. 2).

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о рукопашном бое, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);
 - выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок;
 - принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой);
 - выполнять одиночные удары руками и ногами;
 - выполнять броски партнёра без сопротивления;
 - выполнять загиб руки за спину при подходе спереди и сзади.
- освободиться от захватов и обхватов.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться в парах с партнёром;
- соблюдать дистанцию;
- держать равновесие при передвижениях.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и противопожарной безопасности в спортивных сооружениях;
- правила рукопашного боя;
- простые тесты для самоконтроля своего физического состояния;
- приемы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях и переломах;

Должны уметь:

В технической подготовке:

- выполнять удары руками и ногами на месте и в движении (с шагом, с подшагиванием, со крестным шагом);
- выполнять удары руками и ногами по боксёрским лапам и мешкам;
- выполнять броски борцовского манекена;
- выполнять броски партнёра (с места, на шаг, на 3 шага) с уступающим сопротивлением);
- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди рывком, нырком, замком;
- выполнять загиб руки за спину при подходе сзади;
- освободиться от захватов за руки, за ноги, за одежду на груди, за шею;
- освобождение от обхватов спереди и сзади с руками и без рук.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться с ударом, уходом, уклоном;
- наносить удары ногами и руками в движении;
- выполнять броски с выводом партнёра из равновесия.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила рукопашного боя;
- основные приёмы (связки) применяемые в рукопашном бое;
- как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях, переломах и других спортивных травмах.

Должны уметь:

В технической подготовке:

- вести поединок с дозированной степенью контакта;

- работать на снарядах (макивары, мешки, лапы);
- выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- уходить с линии атаки;
- выбирать нужную для ведения схватки дистанцию;
- выполнять приёмы со страховкой партнёра;
- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

Учебно-тренировочный этап:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья; формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по рукопашному бою.

Цель - направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (см. табл. 3-4).
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Развитие психомоторных качеств.
6. Освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

По окончании первого года обучения на учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны знать:

- правила ведения поединка с партнёром, который:
 - 1) слабее;
 - 2) равный по силе;
 - 3) сильнее.
- как правильно распределить время поединка.

В технической подготовке:

Должны уметь:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;
- выполнять болевые и удушающие приёмы;

В тактической подготовке.

Должны уметь;

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);
- вести поединок от защиты (контратакуя);
- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

По окончании второго года обучения на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся должны знать.

Кроме того, что учащиеся группы УТГ-2 должны знать технику

выполнения основных базовых приёмов рукопашного боя, они должны знать;

- особенности анатомического строения человека;
- особенности собственного организма при повышенных физических и психологических нагрузках и способы преодоления усталости;
- правила гигиены при занятиях единоборствами;
- спортивную классификацию (ЕВСК).

Техническая подготовка:

Обучающиеся должны уметь выполнять приёмы и связки (серии приёмов) слитно не теряя равновесия, соблюдая дистанцию, позволяющую проводить приёмы с высокой эффективностью.

Тактическая подготовка:

Должны уметь:

- вести поединок строго в соответствии с заданием тренера.
- сдача нормативов по СФП и выполнение спортивных норм ЕВСК.

По окончании третьего года обучения на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся должны знать:

- правовые основы применения приёмов рукопашного боя в случае самообороны;
- что такое микроцикл, макроцикл и мегацикл;
- где находятся наиболее уязвимые точки на теле человека;
- как восстанавливаться после больших средних и малых нагрузок (время полного восстановления после скоростных, силовых и длительных нагрузок).

Техническая подготовка:

Должны уметь:

- в поединках использовать технические навыки, приобретённые на ранних этапах обучения;
- применять приёмы рукопашного боя в различных комбинациях;
- находить технические решения в процессе поединка в зависимости от степени подготовленности соперников.

Тактическая подготовка:

Должны уметь:

- свободно передвигаться на ковре во время поединка, использовать ошибки соперников;
- в зависимости от ситуации переходить от ударной техники к борцовской и наоборот;
- сдача нормативов по СФП и выполнение спортивных разрядов ЕВСК.

2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

2.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

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

Контрольно – переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5,6 с	не более 6,2 с
Координация	Челночный бег 3x10м	не более 16 с	не более 16 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин	8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не более 5 раз	не более 2 раз
	Подъем туловища в положении лёжа	не более 15 раз	не более 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не более 15 раз	не более 13 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не более 120 см	не более 110 см

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

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5 с	не более 5,6 с
Координация	Челночный бег 3x10м	не более 13 с	не более 13,5 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	12 мин	10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не более 10 раз	не более 8 раз
	Подъем туловища в положении лёжа за 30 сек	не более 17 раз	не более 15 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не более 17 раз	не более 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не более 130 см	не более 115 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Таблица 4

Контрольные упражнения	До 2-го года обучения	Свыше 2-х лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9с; челночный бег 10 х10м – 29с.; прыжок в длину с места – 180 см; бег 1000 м – 3,15мин.; подтягивание на перекладине – 10 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30х30с. – 45 раз	Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 х10м – 26с.; прыжок в длину с места – 185 см; бег 1000 м – 3,0мин.; подтягивание на перекладине – 13 раз; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30х30с. – 55 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2с; суммарное время 6 «входов» - 7,5с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с; суммарное время 6 «входов» - 7,2с.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях
Теоритическая подготовка	Изучение и анализ выполнения тактического рисунка поединка. Тактика проведения приёма (своевременность, актуальность, безопасность). Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в рукопашном бое. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Освоение терминологии, принятой в рукопашном бое. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.	Понятие о Единой всероссийской спортивной классификации, ее значение. Освоение терминологии судейства в рукопашном бое. Разбор действий соперников. Построение тактического плана на поединок, на турнир. Анализ результатов проведенных поединков за определённый период, динамика роста технических показателей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая. Оказание первой помощи при травмах.
Спортивная квалификация	До 1 юношеского разряда	До 3 спортивного разряда

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

снижен на 20%.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

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

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

- челночный бег 10 x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

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

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

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

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

- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 x 30 сек.) 30 сек. - поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» учащийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.;

секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Учащийся в течении 30 с. выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

2.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

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

2.3 Теоретическая подготовка

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

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

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны быть и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить учащегося с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлена в табл. 6.

Таблица 6

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	УТ

4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя	УТ
5	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою	УТ
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТ

2.4 Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах с 14 лет.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря, а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Участие в соревнованиях

В течение года учащийся может участвовать в 4-11 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 30 поединков. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие и с учётом этого ставить перед спортсменом конкретные задачи. Нецелесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место: на одних можно проверить новые тактико-технические комплексы, на других – совершенствование физических качеств и т. д.

В зависимости от квалификации воспитанника возможны различные варианты построения годичного цикла тренировок. Для начинающих и учащихся до первого спортивного разряда целесообразно планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории учащихся в соревновательном периоде необходимо достичь пика спортивной формы перед главным соревнованием. Для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта цикл тренировочного года может быть двухпиковым

Двухпиковый цикл тренировок

Период												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Подготовительный	+	+					+	+	+			
Соревновательный			+	+						+	+	+
Переходный					+	+						

Для более квалифицированных бойцов можно применять строенные циклы годичной тренировки, цель которых – показать максимальный результат в трёх главных соревнованиях. Общий уровень подготовленности воспитанников успешно поддерживается двумя – тремя короткими подготовительными периодами тренировки. Если в тренировочном году намечается два-три соревновательных периода, то возрастает объём специализированной подготовки и уменьшается объём общефизической и тактико-технической, т. е. происходит «натаскивание». Это говорит о том, что у детей младшего возраста (до 13 лет), не должно быть больше одного пика спортивной формы в году, у детей среднего возраста (14-15 лет), один-два пика и у детей старшего возраста (16-17 лет), не больше двух пиков спортивной формы в году. У воспитанников старше 18 лет пик спортивной формы приходится на наиболее значимые старты спортивного года, это, как правило, Чемпионат и Кубок страны.

В систему многолетней подготовки учащийся органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования (табл. 7.)

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой
в годичном цикле (количество соревнований)**

Таблица 7

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	4	5
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2
Всего соревнований за год	-	4	6	9

Соревновательная подготовка имеет целью научить обучающегося, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 8.)

Таблица 8

Классификация тренировочных сборов

№ п.п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное количество участников сбора
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям		18	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для зачисления профессиональные образовательные организации осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных

качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности учащихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения воспитанников во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера - преподавателя, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренера - преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

- По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные воспитанники достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 5-7 лет специализированной подготовки.

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

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

-возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

-непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

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

-правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;

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

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

3.1 Учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год. Через год тренировочных занятий на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в группу НП-2 или группу УТ. Разница в возрасте детей в группах НП не должна превышать 2 года. В группе УТ возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 12 лет.

В учреждениях бюджетного типа часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25%, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, проведенное с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (табл. 10-19).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

3.2 Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица 10

№ пп	Разделы подготовки	НП		УТ	
		До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Теоретическая подготовка	6	6	22	24
2	Общая физическая	178	246	256	263

	подготовка				
3	Специальная физическая подготовка	60	92	142	263
4	Технико-тактическая подготовка	60	110	170	345
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	12	12
6	Участие в соревнованиях		4	6	13
7	Инструкторская и судейская практика			4	6
8	Медицинское обеспечение	4	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия			8	10
Общее количество часов в год		312	468	624	940

*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

3.3 Содержание программы

3.3.1 Этап начальной подготовки

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (до 1-го года)

Таблица 11

Наименование	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17	
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	
Технико-тактическая подготовка	2	4	6	6	6	4	6	6	5	6	4	5	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	
Всего за месяц	24	24	28	24	26	20	28	28	24	28	28	30	
Всего за год	312												

Таблица 12

№ пп	Содержание учебного материала	часы
I	Введение	1
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе	
	Теоретические сведения	5

1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	2
2	Закаливание организма	2
3	История развития рукопашного боя	1
II	Общая физическая подготовка	178
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	98
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	80
III	Специальная физическая подготовка	60
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	20
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	10
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	20
1.4	Совершенствование страховки и самостраховки.	10
IV	Тактико-техническая подготовка	60
1	Борьба в положении стоя	
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	3
1.2	Зацеп изнутри	3
1.3	Зацеп снаружи	3
1.4	Бросок через бедро с падением	3
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	3
1.6	Подхват снаружи	3
1.7	Подхват изнутри	3
1.8	Боковой переворот	3
1.9	Передний переворот	3
2	Борьба в положении лежа	
2.1	Узел поперек предплечьем вниз	3
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	3
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб	3
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено	3
3	Ударная техника рук	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)	3
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)	3
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)	3
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову	3
4	Ударная техника ног	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	3
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)	2
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)	2

V	Контрольные испытания	4
VI	Участие в соревнованиях	
VII	Медицинское обеспечение	4
Всего часов		312

**Годовой план распределения учебных часов
для этапа НП (свыше 1-го года)**

Таблица 13

Наименование	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	1		1		1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	20	20	23	19	20	14	21	20	20	24	24	24	
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	10	10	8	8	4	9	9	
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	6	7	9	9	9	9	9	9	
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинский контроль	2									2			
Контрольно-переводные испытания	3									3			
Участие в соревнованиях		1		1		1	1						
Всего за месяц	43	38	41	36	34	33	42	38	37	42	42	42	
Всего за год	468												

Таблица 14

№ пп	Содержание учебного материала	часы
I	Введение	1
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе	
	Теоретические сведения	6
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	2
2	Закаливание организма	3
3	История развития рукопашного боя	1
II	Общая физическая подготовка	246
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	141
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	105
III	Специальная физическая подготовка	92
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	25
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	22
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	25
1.4	Совершенствование страховки и само страховки.	20
IV	Тактико-техническая подготовка	110
1	Борьба в положении стоя	
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	6
1.2	Зацеп изнутри	6

1.3	Зацеп снаружи	4
1.4	Бросок через бедро с падением	6
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	6
1.6	Подхват снаружи	5
1.7	Подхват изнутри	5
1.8	Боковой переворот	9
1.9	Передний переворот	9
2	Борьба в положении лежа	
2.1	Узел поперек предплечьем вниз	5
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	5
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб	5
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено	5
3	Ударная техника рук	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)	4
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)	4
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)	4
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову	4
4	Ударная техника ног	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	4
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)	4
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)	5
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)	5
V	Контрольные испытания	6
VI	Участие в соревнованиях	4
VII	Медицинское обеспечение	4
Всего часов		468

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность воспитанников и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что воспитанники достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке обучающихся.

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

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

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер-преподаватель не увидит самого важного в ученике до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике рукопашного боя;

- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения

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

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

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

представлены ниже).

Методика контроля

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

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

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

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением воспитанниками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

3.3.2 Учебно-тренировочный этап

**Годовой план распределения учебных часов для
УТ этапа подготовки (1 - 2-й год)**

Таблица 15

Наименование	Месяц											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия					1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1				
Участие в соревнования		1		1		1	1	1	1			
Медицинский контроль	2									2		
Контрольно-переводные испытания	3		3						6			
Всего за месяц	59	55	55	52	52	46	51	55	54	49	47	49
Всего за год	624											

Таблица 16

№ пп	Содержание учебного материала	часы
	Теоретические сведения	22
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	2
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами	4
3	Понятие о дисциплине	3
4	Спортсмены рукопашники	3
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	5
6	Общая характеристика спортивной тренировки	5
II	Общая физическая подготовка	256
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	200
2	Акробатическая подготовка и страховка.	56
III	Специальная физическая подготовка	142
1	Борьба лежа (болевые приемы)	
1.1	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой	4
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием	4
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего	6

1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	6
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)	6
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног	6
1.7	Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху	6
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень	6
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги	6
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике	5
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху	5
2	Борьба стоя	
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание	5
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища	7
2.3	Бросок с захватом пятки	7
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног	7
2.5	Задняя подножка	7
2.6	Боковая подсечка	7
2.7	Передняя подсечка	7
2.8	Подсечка с падением	7
2.9	Передний переворот	7
2.10	Боковой переворот	7
2.11	Бросок перегибом	7
2.12	Бросок через голову	7
IV	Тактико-техническая подготовка	170
1	Броски в нападении через спину	
1.1	Передняя подножка	3
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием	3
1.3	Бросок через спину в стойке с падением	3
1.4	Подхват снаружи	3
1.5	Подхват изнутри	3
1.6	Подхват изнутри с падением	3
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо	4
2	Бросковые комбинации	
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой	3
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой	3
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро	3
2.4	Бросок через бедро, зацеп	3
2.5	Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища	3
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением	4
3	Контрприемы от бросков	
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину	3
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением	3
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием	3
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением	3
3.5	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание	3
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот	4
4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание	4

4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног	4
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища	4
4.4	От ударов рук, передний переворот	4
4.5	От ударов рук, боковой переворот	4
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину	4
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо	4
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)	4
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой	4
4.10	От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват	4
5	Ударная техника рук (контратака)	
5.1	Прямой – подставка, контратака	4
5.2	Прямой – уклон, контратака	4
5.3	Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака	4
5.4	Прямой – сайстеп, контратака	4
5.5	Боковой – подставка, контратака	4
5.6	Боковой – нырок, контратака	4
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака	4
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку	4
6	Ударная техника ног	
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри	4
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри	4
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием	4
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый	4
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой	4
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног	5
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой	5
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым	4
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка	4
V	Контрольно-переводные испытания	12
VI	Участие в соревнованиях	6
VII	Инструкторская и судейская практика	4
VIII	Восстановительные мероприятия	8
IX	Медицинское обеспечение	4
Всего часов		624

***Годовой план распределения учебных часов
для УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)***

Таблица 17

Наименование	Месяц											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28

Специальная физическая подготовка	24	26	28	29	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	30	32	33	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика					2							4
Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	2	2	2	2			
Медицинский контроль	2									2		
Контрольно-переводные испытания	2		2						2	2	2	2
Всего за месяц	87	82	85	81	80	75	77	70	69	76	74	80
Всего за год	940											

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

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

Для обучающихся до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

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

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

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

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной

нагрузки.

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

В соревновательном периоде основная задача - участие в подходящих, контрольных и основных соревнованиях.

3.3.3 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

Развивающий физический (РФ) микроцикл

Задачи РФ микроцикла:

- повышение уровня общей физической подготовленности (развитие силы, быстроты, выносливости);
- изучение и совершенствование техники рукопашного боя, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

таблица 18

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический (РТ) микроцикл

Задачи РТ микроцикла:

- продолжение развития физических качеств;
- совершенствование техники рукопашного боя в процессе тренировки;

- совершенствование техники рукопашного боя в условиях учебных и учебно-тренировочных поединков.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ микроцикле

Таблица 19

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	-
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный (К) микроцикл

Задачи К микроцикла:

- контроль функциональной подготовленности;
- надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К микроцикле

Таблица 20

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-

Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	24
	СорП	+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

3.4 Базовая техника первого тура рукопашного боя

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

3.5 Техничко-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

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

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

В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого

тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

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

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка 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 захватом 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 увеличением 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 прогибом после угрозы выведения 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 отворота).
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 навстречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
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 (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 (бедро).
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 сгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку - 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 - проводящий 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 партнера 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 сторону 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, стоящему 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 захватом 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. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
98. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99. Рычаг колена - кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

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 правой ладони 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 правой ладони.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, 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 туловище, 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 удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

25. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.

26. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

27. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

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

2. Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары руками снизу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары ногами с разворотом.

1. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

2. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

3. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

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

2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

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

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

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

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

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

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

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

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

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

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

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

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

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

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

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

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

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

Серии повторных ударов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

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. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- 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;
- приседание;
- отклонение назад;

9. Комбинации из двух ударов руками 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 правой 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 туловище;

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 влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

10. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

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

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.

2. Загиб руки за спину при подходе сзади.

3. Рычаг руки наружу.

4. Рычаг руки внутрь.

5. Узел руки наверху.

6. Рычаг руки через предплечье.

7. Удушение плечом и предплечьем.

8. Двойной удушающий захват.

9. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.

10. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.

11. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.

12. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.

13. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.

14. Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.

15. Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника - добивающий удар.

16. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.

17. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

18. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

19. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.

20. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка -добивающий удар.

21. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

22. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

23. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

24. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

25. Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

26. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

27. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

28. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

29. Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.

30. Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

31. Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди -добивающий удар.

32. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

33. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

34. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

35. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

36. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – бросок через спину - добивающий удар.

37. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

38. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

39. Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

41. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

42. Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

43. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.

44. Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.

45. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

47. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

48. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

50. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

52. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

53. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

54. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.

Примерное содержание средств подготовки

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

Согласно табл., специализированные игровые комплексы могут применяться на всех этапах подготовки, включая и группы спортивного совершенствования. Выбор игр является прамбулой творческого подхода тренера к подготовке спортсменов и его знаний индивидуальных особенностей учеников.

Общие цели 2-го и 3-го годов начальной подготовки:

1. адаптация учащихся к специализированным тренировочным занятиям по рукопашному бою;
2. начало выступления на соревнованиях;
3. создание условий для становления их индивидуального технико-тактического мастерства.

Задачи:

1. повышение уровня разносторонней физической подготовленности и функциональных возможностей юных спортсменов;
2. углубленное изучение и совершенствование элементов базовой техники ведения поединка в стойке и лежа;
3. приучение к спортивному образу жизни;
4. приобретение соревновательного опыта.

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

Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

1. выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
2. перестроение из одной шеренги в две;
3. из колонны по одному в колонну по три (по четыре);

4. повороты в движении;
5. перестроение из шеренги уступом;
6. переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
7. выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
8. передвижение в обход, противходом, змейкой, по кругу;
9. размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

1. и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
2. и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
3. и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
4. встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
5. из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
6. из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
7. и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
8. и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
9. и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
10. и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
11. и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
12. и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

1. ходьба с подскоками и прыжками вверх;
2. ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
3. ходьба с поворотами на 180, 360°;
4. ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

1. бег с подниманием прямых ног вперед;
2. бег с подниманием прямых ног назад;
3. бег с поворотами на 360°;
4. бег с поворотами на 360° прыжком;
5. бег с прыжками в сторону;
6. бег с прыжками вверх;
7. бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

1. и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

2. держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

1. и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

2. и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);

3. и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

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

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

6. и.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;

7. то же в положении сидя на ковре ноги врозь;

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

9. и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

10. то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

1. и.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);

2. то же, стоя на одной ноге;

3. стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

4. прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);

5. «Чехарда», фиксируя соскок;

6. ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;

7. ходьба по рейке гимнастической скамейки;

8. ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

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

10. то же бегом.

Акробатические упражнения:

1. кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения, сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

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

3. полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

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

5. темповый подскок (вальсет);

6. стойка на руках;

7. курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);

8. переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний - по-пластунски.

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

1. метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);

2. то же на точность (в цель);

3. подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;

4. перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

5. метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

1. переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

2. то же - гимнастического козла;

3. то же - гимнастических матов;

4. переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

5. то же с поддержкой под спину;

6. то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

1. прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

2. то же, стоя на одной ноге;

3. прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

4. прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

5. прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

6. прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

1. перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

2. пробегая после каждого вращения скакалки;
3. то же по сигналу;
4. то же, но через две-три скакалки;
5. то же в парах, в тройках и т.п.;
6. то же с поворотами между скакалок;
7. то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

1. подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
2. подскоки с ноги на ногу;
3. один оборот - два прыжка;
4. то же на одной ноге;
5. бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

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

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

1. перебрасывание мяча из рук в руки;
2. броски и ловля мяча:
 - бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
 - то же толчком мяча двумя руками;
 - бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - то же, но ловля одной рукой.
1. броски и ловля мяча в парах:
 - бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
2. перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

1. удары по мячу:
 - коленом;
 - голенью;
2. броски и ловля мяча:
 - зажимая ногами - бросок перед собой;
 - то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

3. наклоны с мячом вперед (руки верх);
4. то же в стороны;
5. повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

1. в вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;
2. угол в вися;
3. соскоки:
 - из виса спиной к стене;
 - то же, прогнувшись;
 - из виса лицом к стене;
 - то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
4. наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
5. то же, перехватывая руками до нижней рейки;
6. махи ногой в сторону, держась за рейку;
7. то же, но махи назад;
8. и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
9. и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
10. и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

1. лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
2. сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
3. сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
4. сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
5. из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
6. продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
7. то же прыжками;
8. из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
9. то же, не переступая ногами;

10. стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

1. вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
2. сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
3. и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
4. и.п. - о.с. руки к плечам; жим;
5. то же сидя;
6. то же лежа (руки вперед);
7. и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
8. поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
9. поднимание рук вперед-вверх:
 - ладонями вниз;
 - ладонями вверх;
 - ладонями внутрь;
10. и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения на гибкость:

1. один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
2. один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

3. один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

4. то же, но наклон к опорной ноге;

5. то же, но партнер отводит ногу в сторону;

6. один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

7. оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

8. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

1. один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

2. то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

3. сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

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

5. сидя на гимнастической скамейке, то же;

6. то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

1. наклоны головы вперед-назад, в стороны;

2. то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

3. повороты в стороны, круговые движения головой;

4. то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

5. наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

6. то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

1. команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

2. то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч,

встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

3. упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

4. то же, передвигаясь спиной вперед;

5. то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

6. ручной мяч (по упрощенным правилам);

7. то же с набивным мячом;

8. «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту па свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

9. играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

10. то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для самостраховки при падении:

1. падение на спину с кувырком;

2. падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

3. падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

4. самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

5. то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

6. падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

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

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

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

4. для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

- удар пяткой по лежащему мячу;

- удар голенью по падающему мячу;

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

6. для совершенствования броска прогибом:

- встать на мост, упираясь мячом в ковер;

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

Упражнения в положении на мосту:

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

Игры для отработки тактики:

1. «Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;
2. перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);
3. борьба на руках лежа на животе;
4. то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
5. перетягивание каната сидя;
6. то же командами по 4-5 человек;
7. перетягивание каната стоя;
8. то же, сидя;
9. то же, лежа;
10. борьба за захват ноги.

Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

1. и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
2. и.п. то же с набивным мячом;
3. и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
4. и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

1. потряхивание;
2. встряхивание;
3. похлопывание.

Упражнения на расслабление:

1. и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

2. и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

3. и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

4. и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Основные упражнения (поединки)

Поединки на использование усилий партнера:

1. проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;

2. выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);

3. поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;

4. поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;

5. поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

Поединки на выносливость:

1. поединки длительностью 8-12 мин;

2. поединки со сменой партнера каждую минуту.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.

2. Комбинации ударов руками и ногами.

3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

5. Зацеп снаружи с падением.

6. Подхват изнутри.

7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.

8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.

9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).

10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.

11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.

13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.

14. Защита от отхвата - отставить ногу.

15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.
16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.
17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.
18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
19. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.
20. Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
21. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
22. Боковая подсечка при движении противника назад.
23. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
24. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
25. толчком.
26. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.
27. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
28. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.
30. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
31. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
32. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
33. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.
34. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
35. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
36. Подсед голенью (конек).
37. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
38. Бросок захватом голени изнутри.
39. Бросок отдельным захватом ног.
40. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
41. Бросок прогибом, подготовленный выведением.
42. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
43. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
44. Зацеп изнутри одноименной ногой.
45. Подхват отшагиванием.

46. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.
47. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.
48. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.
49. Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.
50. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
51. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
52. Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
53. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
54. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.
55. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
56. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
57. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
58. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
59. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
60. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
61. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
62. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
63. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
64. Подхват изнутри против захвата ног.
65. Подхват изнутри против захвата ног.
66. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
67. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
68. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
69. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
70. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
71. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
72. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
73. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
74. Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.

75. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
76. Бросок через голову упором стопой в живот.
77. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
78. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
79. Бросок захватом руки и упором в колено.
80. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
81. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
82. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
83. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
84. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
85. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
86. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
87. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
88. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
89. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
90. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
91. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.
92. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
93. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
94. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
95. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.
96. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.
97. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
98. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
99. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
100. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
101. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
102. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
103. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

104. Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

105. Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

106. Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечьем) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

107. Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

108. Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

109. Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

110. Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

111. Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

112. Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.

113. Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

114. Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.

115. Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

116. Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову.
6. Удержание поперек после броска задней подножкой.
7. Бросок через голову (лежащий - стоящего).
8. Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.
9. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
10. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
12. Переворачивание «ключом» с переходом.
13. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
14. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
15. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.
16. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.
17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.
20. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.
22. Обратное удержание поперек.
23. Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.
24. Защита от рычага колена - развернуть ногу.
25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.
26. Переворачивание захватом рук спереди.
27. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.
28. Удержание верхом после задней подножки.
29. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед-в сторону мостом.
30. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
31. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
32. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
33. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
34. Узел ноги ногами.
35. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
36. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.

37. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
38. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
39. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
40. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
41. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
42. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
43. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
45. Узел поперек после удержания верхом.
46. Рычаг колена после броска «ножницами».
47. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
48. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
49. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
50. Удержание верхом без захвата рук.
51. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
52. Удержание поперек после передней подножки.
53. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
54. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
55. Удержание верхом после броска через бедро.
56. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
57. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
58. Рычаг колена после броска обвивом.
59. Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
60. Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.
61. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
62. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
63. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
64. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи
65. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.
66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.
67. Рычаг локтя через бедро.

68. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
69. Рычаг колена после броска захватом ног.
70. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.
71. Удержание сбоку после передней подножки.
72. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
73. Удержание верхом после броска через голову.
74. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
75. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
76. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,
77. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.
78. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувыркком через стоящего на четвереньках противника.
79. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).
80. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
81. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).
82. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.
83. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.
84. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.
85. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.
86. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.
87. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.
88. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.
89. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).
90. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.
91. Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.
92. Защита от узла поперек - соединить руки.
93. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.
94. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.
95. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.
96. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.
97. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.
98. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.
99. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.
100. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

3.7 Психологическая подготовка

Упражнения групп начальной подготовки:

1. не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
2. преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
3. задержка дыхания (не более 1,5 мин);
4. преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
5. преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
6. преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
7. преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
8. преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
9. преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
10. игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
11. преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;
12. преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
13. преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
14. сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
15. сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
16. преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
17. преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для учебно-тренировочных групп

Упражнения для совершенствования выдержки

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).

4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

1. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.
2. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».
3. Упражнения для совершенствования смелости
4. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
5. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
6. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
7. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
8. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
9. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки

определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).

10. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

11. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

12. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.

13. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).

3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).

4. Схватки с односторонним сопротивлением.

5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности

1. Строгое соблюдение режима тренировки.

2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.

3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.

4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.

5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.

6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).

8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.

9. Упражнения на точность явки на занятия.

10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.

11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализации.

Упражнения для совершенствования инициативности

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.
6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
2. Поддержка, страховка партнера.
3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).
7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.
8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:
выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);
выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

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 вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой

спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

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

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

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 20., игры-задания расположены в порядке их сложности.

Таблица 21

Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40

Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

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

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

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

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

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

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

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

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

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

Игры по освоению блокирующих действий УПОР- УПОР:

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

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

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

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

- захват разноименных предплечий кистями;

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

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка 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 судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения 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 назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

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

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

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», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам.

Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом 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 и 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. Они могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

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

4 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.1 Медицинское обследование

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

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

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

Программа медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;

- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

4.2 Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));
- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 22

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная(спец. выносливость)

170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)
---------	---------------------------------------

Для оценки адаптации обучающихся к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером - преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 23.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 23

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

4.3 Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата рукопашника являются коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Уязвимым является и позвоночник. Наиболее часты повреждения менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок.

В годичном тренировочном цикле воспитанника наибольшее количество травм (около 70%) возникает в соревновательном периоде, как наиболее напряженном. Значительно меньше травм (30%) отмечается в подготовительном и переходном периодах. Основные причины травматизма у воспитанников: неправильная организация учебно-тренировочного процесса и соревнований; погрешности в методике обучения; нарушение правил соревнований; технически неправильное применение приема.

Среди организационно-методических ошибок в учебно-тренировочном процессе следует отметить неправильное комплектование спарингов (несоответствие весовых категорий, значительные различия в квалификации, технической и физической подготовленности), введение игровых упражнений

тренировки при плохих организационных и климатических условиях, недостатки материально-технического обеспечения, судейство и т.п.

В основе возникновения травм у спортсмена лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, то есть в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок.

В начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроя, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы происходят на фоне утомления. Особого внимания тренера-преподавателя заслуживает большой удельный вес (до 90%) специальной подготовки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, в то время как неспециальная подготовка (общеразвивающие, игровые упражнения) составляет лишь около 10%, что свидетельствует, как и в других видах спорта, об определенной узости специализации.

Ошибки, ведущие к травмам, связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного и технического обеспечения. Кроме того, они вытекают и из неправильного выполнения специальных элементов атакующего или защитного характера. Механизм травм у детей неоднороден. Прямой механизм травм, связанный с падением, нанесением удара, составляет до 40%; около 50% травм обусловлено резким, некоординированным или насильственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе, и до 10% связано с комбинированным механизмом травм.

Нарушение в технике выполнения приема приводит к травме самого пострадавшего, так и соперника (в соотношении 2:1). Это положение можно объяснить состоянием психо-эмоционального состояния спортсмена во время тренировочных занятий, отборочных и ответственных соревнований. Исследования показывают, что у детей травмы возникают на фоне расслабления, а еще чаще — на фоне излишнего возбуждения. У части воспитанников с травмами отмечено отсутствие желания бороться или крайне сильное желание победить. Психо-эмоциональная неустойчивость детей, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм.

Для профилактики травм в первую очередь важен строгий подбор партнеров. Пары должны составляться при соблюдении равенства весовых категорий и их технической подготовленности. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях воспитанник включался в тренировки с осторожностью и только с разрешения врача (Таб.21)

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бое, - обучение способам страховки. Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, паховые раковины) — элементы гарантии безопасности. При изучении болевых и удушающих приемов необходимо следить за тем, чтобы действие немедленно прекращалось при

подаче партнеру сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

Ориентировочные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после травм

Таблица 214

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие в соревнованиях
Переломы костей		
Голени	80-90	110-120
	Со дня снятия иммобилизации	
Предплечья	40-50	70-80
	Со дня снятия иммобилизации	
Плеча	60-80	90-110
	Со дня снятия иммобилизации	
Стопы	3-8 месяцев после перелома	
Ребер	20-30	46-60
	После перелома	
Ключицы	40-60	70-90
	После перелома	
Растяжения связок голеностопного сустава:		
I степени	7-10	10-20
II степени	14-20	21-30
III степени	21-30	31-40
Растяжения лучезапястного сустава	7-20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого сустава	90-130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10-14	17-20
	После травмы	
С незначительным кровоизлиянием и повреждением связок	14-28	24-35
	После травмы	
С выраженным гемартрозом и повреждением связок	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывих локтевого и плечевого сустава	30-60	90-150
	После травмы	

В каждом конкретном случае решение принимается врачом.

Первая помощь при травмах.

К сожалению, как любой контактный вид спорта, тем более единоборство, занятия рукопашным боем не обходятся без травм. В любом случае, квалифицированную помощь может оказать только специалист с медицинским образованием. Если на соревнованиях такие специалисты присутствуют всегда, то в условиях тренировки каждый тренер-преподаватель должен знать правила и владеть способами оказания доврачебной помощи.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению боли.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения

или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный

язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Для рационального построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать объективные закономерности развития человека и научно обоснованные подходы в решении педагогических задач. Приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.

5 УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Напольное покрытие татами	комплект	1
2	Мешок боксёрский	штук	4
3	Лапы боксёрские	штук	4
4	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительные и вспомогательные оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы (от 1 до 6 кг)	пар	8
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
3	Зеркало 3 x 1,5 м	штук	2
4	Канат для лазанья	штук	3
5	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	2
6	Мат гимнастический	штук	4
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5
8	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	1
10.3	волейбольный	штук	2
11	Стенка гимнастическая	штук	6
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Табло информационное электронное	комплект	2
14	Весы до 150 кг	штук	2
15	Секундомер электронный	штук	4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под редакцией И.И. Столова.- 2-е изд., дополн.-М: Советский спорт, 2008.-148 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М: Советский спорт,2009.-116 с.
3. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
5. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
6. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с.
11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
13. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
14. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
16. ЧихачевЮ. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.
17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Законодательные акты Российской Федерации:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Изменения в Закон от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2012 года № 325 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;