

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организация тренировочной работы	5
3.	Учебный план	11
4.	Календарный учебный график	12
5.	Рабочая программа	13
5.1.	Теоретическая подготовка	13
5.2.	Общая физическая подготовка	14
5.3.	Специальная физическая подготовка	14
5.4.	Технико-тактическая подготовка	20
6.	Методические материалы	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-оздоровительная программа по рукопашному бою разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, физкультурно-оздоровительных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «Об физической культуре в Российской Федерации» и Уставом МАУ «ФОК «Красная Горка».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Занятия рукопашным боем последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр видов спорта России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Приём детей и подростков в физкультурно-оздоровительные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Занятия проводят инструкторы по спорту.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта:

Физкультурно-оздоровительная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации тренировочного процесс – комплексной, вертикально – горизонтальной.

Рукопашный бой приобщает занимающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению тренировочного материала, обуславливающий развитие у занимающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Адресат программы: В секции рукопашного боя занимаются мальчики, юноши, девочки и девушки в возрасте от 8 лет, допущенные к занятиям врачом.

Объем и срок освоения программы: Общее количество тренировочных часов 282 часа. Это позволяет всем инструкторам, работающим с юными спортсменами, дать единое направление тренировочном процессе.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: группы занимающихся являются основным составом объединения – секции; состав группы – постоянный

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который:

-направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

-подлежит планированию;

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствующими сроками:

-ежегодное планирование

-ежемесячное планирование

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 47 недель

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп и планирование тренировочных занятий

- в зависимости от условий организации занятий спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку.

Группы занимающихся являются основным составом секции; состав группы - постоянный

Подготовку занимающегося в рукопашном бое рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку занимающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной подготовки рассматриваются:

- система тренировочных мероприятий;
- система факторов повышения эффективности тренировочной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку занимающегося как систему, инструктор по спорту не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки занимающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки занимающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для физкультурно-оздоровительных групп.

В группы зачисляются занимающиеся, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься рукопашным боем.

К тренировочным занятиям в физкультурно-оздоровительной группе допускаются дети от 8 лет.

Задачи физкультурно-оздоровительной группы:

- формирование стойкого интереса к занятиям рукопашным боем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

Критериями успешности прохождения занимающимися тренировочного процесса являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий рукопашным боем;
- достаточный уровень освоения основ техники рукопашного боя.

2. ОГРАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети с 8 лет и старше.

До тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительной группе принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям рукопашным боем.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится с 1 августа по 15 октября. Физкультурно - оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься рукопашным боем. Занимающиеся физкультурно-оздоровительных групп, успешно усвоившие тренировочную программу, сдавшие вступительные нормативы в начале учебного года, могут быть зачислены на обучение по спортивной тренировочной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий занимающихся регламентируется тренировочным планом, расписанием занятий. Расписание тренировок утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструкторов по спорту, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Тренировочный процесс осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены. Начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для занимающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа. При наличии двух смен тренировок организуется не менее чем 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Физкультурно-оздоровительные занятия по рукопашному бою проводятся в соответствии с тренировочным планом, рассчитанным на 47 недель.

Продолжительность занятий (академический час) составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха занимающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий - 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время тренировочного процесса).

Тренировочный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Наполняемость учебных групп

Год занятий	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
Весь период	8	20 - 25	30	6

Режим занятий

Год занятий	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
Весь период	6 часов	2 часа	3	282 часа	15- 30

**Продолжительность обучения,
минимальный возраст занимающихся для зачисления**

Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	8

Главные задачи в занятиях с занимающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными бойцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям рукопашным боем, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий инструктора.

На занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого занятия в зале спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом, на занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, инструктору по спорту важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле занимающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении индивидуальных заданий.

Важным условием успеха инструктора по спорту в работе с занимающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Система физкультурно-оздоровительной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастов групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование 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.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие занимающихся через обучение рукопашному бою.

Задачи программы:

Спортивные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов рукопашного боя;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по рукопашному бою;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по рукопашному бою.

Содержание программы

Тренировочная и воспитательная работа с занимающимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул (июль) учащиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

В процессе тренировочных занятий инструктор по спорту должен следить за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов.

Учитывая успеваемость и дисциплину занимающихся, инструктор может уменьшить для отдельных занимающихся количество занятий или временно запретить посещение. Нельзя также устраивать и длительные перерывы между занятиями. При проведении практических занятий необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Углубленное врачебное обследование занимающиеся проходят два раза в год.

Физическое состояние спортсменов учитывается инструктором при планировании тренировочных нагрузок.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом.

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица	Количество
---	--	---------	------------

п/п		измерения	изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Груша боксерская	штук	2
2.	Лапы боксерские	пар	4
3.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
4.	Лапы-ракетки	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	4
6.	Напольное покрытие татами	комплект	1
7.	Подушка настенная боксерская	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Весы до 150 кг	штук	2
9.	Гантели переменной массой от 1 до 6 кг	пар	8
10.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
11.	Гонг боксерский	штук	2
12.	Зеркало 3х1,5 м	штук	2
13.	Канат для лазанья	штук	3
14.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	8
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
21.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
22.	Секундомер электронный	штук	4
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	4

25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Табло информационное электронное	комплект	2
27.	Урна-плевательница	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Костюм рукопашного боя	Комплект	16
2.	Перчатки боксерские	Пар	16
3.	Перчатки боксерские снарядные	Пар	16
4.	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	Комплект	16
5.	Протектор-бандаж для паха	Штук	16
6.	Протектор-бандаж для груди	Штук	16
7.	Шлем боксерский	Штук	16
8.	Футы красного и синего цвета	Комплект	16
9.	Эластичные бинты для рук	Штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		ТГ		СС	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерский эластичный бинт для рук	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Борцовки с мягкой подошвой	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

3.	Защитные накладки на ноги красного и синего цвета	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Капа (зубной протектор)	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм для рукопашного боя	Комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
6.	Перчатки боксерские	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
7	Перчатки боксерские снарядные	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	Комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Протектор на грудь женский	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
10	Протектор -бандаж для паха	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
11	Шлем боксерский красного и синего цвета	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	ФОГ (6ч в неделю)
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	143
3	Специальная физическая подготовка	107
4	Технико – тактическая подготовка	25
5	Медицинский контроль	1
6	Общее количество часов	282

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТП	6	1		1		1	1		1	1		-	
ОФП	143	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	-	13
СФП	107	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	-	10
ТТП	25	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	-	2
МК	1	1										-	
Всего часов	282	26	24	25	25	26	27	26	27	26	25	-	25

Условные обозначения: ТП - теоретическая подготовка, ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая, ТТП –техничко-тактическая подготовка, МК–медицинский контроль.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Тренировочно - учебный материал распределяется на весь период занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

№ п/п	Наименование темы	количество часов
	Теоретические занятия	6
1	Место и роль ФК и С в обществе Зарождение и история развития рукопашного боя в России	1
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1
3	Гигиена бойцов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи	1
4	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке Требования к технике безопасности	1
5	Режим дня, закаливание, основы спортивного питания Строение и функции организма	1
6	Основы законодательства	1

1. Место и роль ФК и С в обществе: Зачем нужна физическая культура людям. В конце какого века в России начинает культивироваться рукопашный бой. История рукопашного боя в СССР берет свое начало от первого кружка ,где и кем основанного.
2. Основы философии и психологии спортивных единоборств:
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:
3. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.
4. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке .Требования к технике безопасности: правила поведения в ФОКе, правила поведения в спортивном зале. Необходимый инвентарь, спортивная экипировка

5. Режим дня, основы спортивного питания: Какие виды закаливания существуют. Главная цель закаливания. Распорядок дня. Правильное питание. Полезные и вредные привычки, здоровое питание. Строение и функции организма

6. Основы законодательства: Основные термины рукопашного боя используемые на тренировки и в соревнованиях, правила вида спорта, антидопинговые правила, ответственность за неправомерное использование приемов рукопашного боя. Возрастные ограничения. Формула боя. Судейство. Нарушения. Виды нарушений.

5.2 Общая физическая подготовка

Средствами ОФП в рукопашном бое являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

- ходьба, ее разновидности, бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с вращением, бег с подскоками);
- наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой;
- вращение верхних конечностей и плечевого пояса;
- наклоны туловища, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища;
- упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и другие;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем;
- повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и другие;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
- прыжки в длину с места, с разбега и другие;
- акробатические упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и другие;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5.3 Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Совершенствование страховки и само страховки.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

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

-возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

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

- специальные физические упражнения (элементы техники рукопашного боя);

- Техничко-тактическая подготовка;

-подвижные игры и игровые упражнения;

-элементы акробатики;

-прыжки и прыжковые упражнения;

-метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

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

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

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

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

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

Особенности обучения на спортивно-оздоровительной группе:

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

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

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- техника борьбы;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- боевые приемы борьбы с предметами

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

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

Методы развития силы.

Развитие силы

Упражнения на развитие силы мышц рук

Название упражнения	Описание
Отжимания на кулаках	На максимально возможной скорости
Отжимания на кулаках с касанием груди	Упражнение на развитие взрывной силы
Отжимание с хлопками	Упражнение на укрепление предплечья
Отжимания на одной руке на скорость с заменой рук	На левой и правой руке по очереди на взрыв
Работа с набивным мячом	Броски набивного мяча в стену, работа с мячом между двумя спортсменами, выбивание мяча из рук партнера и противодействие этому
Упражнения с эспандером	Упражнение на растяжку рук боксера
Упражнения с гирями и другими утяжелителями	Отработка ударов с отягощением, целью которых является развитие точности при максимально затрудненных условиях боя
Толкание ядра, метание диска	Прикладывание максимальных усилий
Работа по хозяйству	Рубка дров, работа молотом
Кардиотренинг	Интервальный бег и плавание

Все вышеперечисленные упражнения проводятся максимально резко, быстро, с эффектами отталкивания, отпрыгивания, максимального сопротивления. Во время выполнения упражнений также необходимо помнить о правильном дыхании и отдыхе между подходами.

Важно также не забывать о технике боя с тенью и о груше.

Упражнения на развитие силы мышц ног

Очень важную роль при ударе, помимо рук, играют также и ноги, являясь опорой и силой, которая составляет противовес наносимому удару. Также, наращивая силу мышц ног, боксер учится ловко перемещаться по рингу, совершать обманные движения, вводя соперника в заблуждение, сбивая его с толку.

В число упражнений, полезных для развития силы ног спортсмена, входят:

- бег, в том числе и бег с препятствиями;
- тренировка с участием утяжелителей для ног;
- прыжки на скакалке, прыжки в высоту, прыжки поочередно на одной ноге;
- приседания со штангой;
- жим ногами.

-Толкание тяжелых предметов от 3 до 10 кг, например, ядер, камней, штанги. Только позаботьтесь о том, как подобрать вес штанги, соответствующий вашим физическим возможностям;

-Легкоатлетические метания, например, метание диска. Во время выполнения этого упражнения развивается резкость и быстрота;

-Упражнения, во время которых наносятся удары по боксерскому мешку или боксерской груше, подвешенной на платформе;

-Гимнастика для общего укрепления мышц;

-Развитие максимального ускорения, например, отжимания из различных положений.

Методы развития выносливости спортсмена.

Развитие выносливости

Упражнения

Методы развития бойцовской выносливости являются основой тренировочных программ опытных тренеров по рукопашному бою. Развитие общей выносливости – это комплекс каждодневных тренировок, который несет в себе упражнения для всестороннего развития спортсмена.

Развития силовой выносливости – характеризуется работоспособностью спортсмена в условиях увеличенных физических и психоэмоциональных нагрузок и способностью противиться усталости. Также развитию силовой выносливости – это достижение бойцом заданных целей в условиях постепенного повышения силового давления в сжатые, по сравнению с обычными тренировками, сроки. Такие тренировки проводятся с определенной периодичностью, чтоб организм спортсмена имел возможность полностью восстановить силы, и под контролем грамотного специалиста. Развитие силовой выносливости предусматривает использование различных отягощений (манжеты, пояса, гантели и т.д.), это позволяет увеличить привычные физические затраты боксера в данном упражнении. Тренировка продолжается пока боец не устанет, затем ему дается 2 – 3 минуты отдыха, во время которого необходимо контролировать пульс, когда его значение составит 100 – 120 ударов в минуту, необходимо снова возобновить работу.

Упражнения улучшения параметра выносливость:

- работа с партнером в вольном или условном бою;
- отработка сильных точных ударов и движений на мешке или груше;
- бег со сменой расстояния и скорости забега;
- пресс, подтягивания и подъем ног;
- рывки, толчки, махи с гирями и штангой;
- бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше;
- попеременная смена нагрузок, их частоты и силы.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы.

Основные упражнения для развития выносливости:

- бег и плавание на длинные дистанции в постоянном или же переменном темпе, что стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- прыжки на скакалке (120 – 140 прыжков в минуту в течение 10 – 15 минут) – способствуют улучшению координации и равновесия бойца;
- командные игры - стимулируют остроту мозговой и зрительной реакций, концентрацию внимания;

- спортивная ходьба;
- дыхательная гимнастика и др.

Упражнения для развития выносливости:

- работа с партнером в вольном или условном бою;
- отработка сильных точных ударов и боксерских движений на мешке или груше;
- бег со сменой расстояния и скорости забега;
- пресс, подтягивания и подъем ног;
- рывки, толчки, махи с гирями и штангой;
- бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше;
- попеременная смена нагрузок, их частоты и силы.

При смене водящего или при введении дополнительных заданий.

Методы развития ловкости

Развитие ловкости у бойцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

Нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Методы развития гибкости.

Развитие гибкости

Различают две формы гибкости:

- **активную**, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- **пассивную**, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных, амплитуда движений.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности.

Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, общего функционального состояния организма и от внешних условий.

При планировании и построении тренировок необходимо учитывать следующие факторы. Обычно до 8 - 9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки - повышается. Утомление снижает активную гибкость, но может способствовать проявлению пассивной.

Зависит гибкость и от возраста: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13 - 14 лет и стабилизируется до 16 - 17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после

13 - 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, даже в возрасте 35 - 40 лет, после регулярных занятий, гибкость повышается и даже может превосходить тот ее уровень, который был в молодые годы.

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод **многократного** растягивания и метод **статического** растягивания.

Метод многократного растягивания.

Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания.

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

Упражнения

Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.

Делаем круговые движения кистями вперед и назад.

Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.

Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.

Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.

Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.

Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.

Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараемся при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.

Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.

Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.

Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.

Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.

Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге.

Опускаем ногу на край стола или на спинку стула и тянемся сначала к поднятой ноге, затем к опорной. Ноги держим прямыми.

Правым боком становимся к опоре (к стулу) и держимся за него. Теперь совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз, увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.

Становимся лицом к спинке стула, подоконнику или кровати и опираемся руками. Осуществляем пружинящие наклоны вперед (спина прогнута, а руки прямые).

Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.

Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.

Методы развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы бойцов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет

основную роль в практике рукопашного боя, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т. п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т. п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим бойцовским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см.), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т. е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений, продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца), быстрые приседания с выпрыгиванием вверх, прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу, соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча), повороты на месте с наклоненной к плечу головой, быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т. к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва

5.4 Техничко-тактическая подготовка

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который 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.

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).

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 получают прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

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

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.

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 правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым ударом 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.

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 левой ладони.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левой ладони и 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.

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 трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.

2. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
 3. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 4. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 5. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
 6. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
 7. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
 8. Атака трех ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
 9. Атака трех ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
 10. Атака трех ударной 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 - добывающий 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 - добывающий удар.
32. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добывающий удар.
33. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками – отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добывающий 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 - добывающий 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 - добывающий 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 - добывающий 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 - добывающий 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 - добывающий 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для спортивно-оздоровительных групп

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, приходиться 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 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!».

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой от 24.12.2014 №1064.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
5. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
7. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
8. Беляева Л.В «Подвижные игры» - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. Г. «физ-ра и спорт» 1974 г.
9. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств.
10. Приступа С, Слимаковський О, Лукьянченко М. “Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика”. Дрогобыч вид. ”Измерение” 1999г.
11. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 3.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).

Перечень интернет ресурсов.

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.
5. (<http://www.mon.gov.ru>) Министерство образования