

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Дополнительного образования
«Спортивная школа
«Красная Горка»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ «Красная
Горка»
_____ Г.В.Пржевальский

_____ 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта
«рукопашный бой»**

Срок реализации программы 1год

Нижегородская область
г.Бор
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.Пояснительная записка	3
1.1 Цели	3
1.2 Задачи.....	3
1.3 Результаты освоения программы.....	4
1.4 Контингент	5
2Учебный план.....	5
3.Календарный учебный график.....	6
4.Рабочие программы изучаемых разделов.....	9
5.Оценочные материалы.....	36
6.Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	37
7.Методические материалы.....	43

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «рукопашный бой» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по рукопашному бою разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных 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.

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

1.2 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.

1.3 Результатом освоения программы является:

- Правила безопасности и правила поведения во время занятий в спортивном зале.
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях рукопашным боем.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Российских спортсменов – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по рукопашному бою.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

Должны уметь:

- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.
- Использовать правила личной гигиены.
- Применять технику имитационных упражнений.
- Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.

- Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календарю соревнований).

Для тренеров – преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

1.4 Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 8 лет, желающие заниматься рукопашным боем, имеющие медицинский допуск врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «рукопашный бой» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «рукопашный бой»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «рукопашный бой»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	(бч в неделю)
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	143
3	Специальная физическая подготовка	64
4	Технико – тактическая подготовка	41
5	Контрольные нормативы	4
6	Медицинский контроль	2
7	Общее количество часов	264

3.Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- аттестацию обучающихся.
- Медицинский контроль.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима

тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года-01 сентября; окончание учебного года -17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно- тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебного времени часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	17 июля
Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00

Начало занятий	8.00
Окончание занятий	20.00

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел /месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Ито го
Теоретическая подготовка	1	2		2		2		2	1			10
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	11	12	17	12	15	13	7	143
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	64
Технико – тактическая подготовка	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	41
Контрольные нормативы										2	2	4
Медицинский контроль	1										1	2

Всего часов:	26	26	24	26	20	24	26	24	26	24	18	264
---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

4. Рабочие программы изучаемых разделов

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	количес во часов
	Теоретические занятия	10
1	Место и роль ФК и С в обществе Зарождение и история развития рукопашного боя в России	2
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2

3	Гигиена бойцов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи	2
4	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке Требования к технике безопасности	2
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.

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.

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 самостраховки.

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	Упражнение на развитие взрывной

касанием груди	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 бойцовой 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. Многоразовое выполнение отклонов, 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

Технико-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 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.

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 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 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.

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 - загибруки 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.

5. Оценочные материалы.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «рукопашный бой» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Тесты для оценки контроля учащихся

- Оценка и контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий.

- Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется

количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

6. Организационно педагогические и материально-технические условия реализации программы.

Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 20 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
8 лет	1 год	10	20	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических

часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

Занятия в физкультурно – оздоровительных группах по рукопашному бою проводятся в спортивном зале.

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:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 3x1,5 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 экипиров	Единица измере	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		ТГ		СС	
				Ко	Срок	Ко	Срок	Ко	Срок

п	ки	ния		л- во	эксплуат ации (лет)	л- во	эксплуат ации (лет)	л- во	эксплуат ации (лет)
1.	Боксерский эластичный бинт для рук	Пар	На занимающемся	-	-	1	2	1	1
2.	Борцовки с мягкой подшивкой	Пар	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные накладки на ноги красного и синего цвета	Комплект	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
4.	Капа (зубной протектор)	Штук	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм для рукопашного боя	Комплект	На занимающемся	-	-	1	2	1	1
6.	Перчатки	Пар	На	-	-	1	2	1	1

	боксерские		занимающегося						
7	Перчатки боксерские снаряженные	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

7. Методические материалы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
3. Беляева Л.В «Подвижные игры» - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. Г. «физ-ра и спорт» 1974 г.
4. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств.
5. Приступа С, Сливаковський О, Лукьянченко М. “Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика”. Дрогобыч вид. ”Измерение” 1999г.
6. 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

