

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»

Протокол от 18.04.2022 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»

С. М. Котенко

Приказ от 18.04.2022 № 4854

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ - ПРОФИ»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Количество учебных часов: 1440 часов

Автор-составитель:  
Сергеева Ю. В.,  
инструктор-методист

Тосно  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой - профи» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 53 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная;

**Уровень освоения программы** – Углубленный.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой - профи» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой - профи» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

## **Отличительные особенности**

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой - профи» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для углубленного уровня и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

**Адресат программы** – Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 лет до 18 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из тех детей, которые закончили обучение на предыдущих этапах и успешно сдали контрольно – переводные нормативы.

## **Цель и задачи программы**

*Основная цель программы* – реализация тренировочного процесса, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

*Задачами* дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Рукопашный бой - профи» являются:

*Обучающие:*

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Условия реализации программы** - В группы принимаются все желающие дети и подростки от 12 до 18 лет, успешно сдавшие контрольно – переводные нормативы, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и наличии вакантных мест. Наполняемость группы 15 человек. Объем тренировочной нагрузки составляет не более 8-ми часов в неделю. Форма обучения очная.

**Необходимое материально-техническое обеспечение:**

Отделение рукопашного боя, реализующее настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений:

- Спортивный зал 20x10 м.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Татами	Шт.	2
2.	Ударно-захватные	Шт.	20
3.	Шлем	Шт.	25
4.	Накладки на ноги стопа-голень	Шт.	40
5	Бандаж на пах	Шт.	40
6	Капа	Шт.	50
7	Тренажер	Шт.	1
8	Гриф олимпийский(20 кг)	Шт.	1
9	Гантели	Шт.	4
10	Ринг боксерский	Шт.	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
11.	Лапы боксёрские	Шт.	15
12.	Щиты	Шт.	10
13.	Утяжелители	Шт.	20
14.	Скакалки	Шт.	10
15.	Набивные мячи	Шт.	4

**Перечень технических средств обучения**

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.

2.	Камера	1 шт.
3.	Фотоаппарат	1 шт.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

#### *Метапредметные:*

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

#### *Личностные:*

Должны уметь:

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

На углубленном уровне основой является физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. На весь период обучения необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее 8 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

**Учебный план  
2022-2023 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	88	20	68	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Наблюдение/ опрос
4.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	2	-	2	Наблюдение
5.	Медицинское обеспечение	4	-	4	Наблюдение
6.	Восстановительные мероприятия	8	4	4	Наблюдение/ опрос
	ИТОГО за год	144	33	111	

**Учебный план  
2023-2024 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	88	20	68	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Наблюдение/ опрос
4.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	2	-	2	Наблюдение
5.	Медицинское обеспечение	4	-	4	Наблюдение
6.	Восстановительные мероприятия	8	4	4	Наблюдение/ опрос
	ИТОГО за год	144	33	111	

**Учебный план  
2024-2025 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Наблюдение
2.	Общая физическая	88	20	68	Наблюдение/

	подготовка (ОФП)				опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Наблюдение/ опрос
4.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	2	-	2	Наблюдение
5.	Медицинское обеспечение	4	-	4	Наблюдение
6.	Восстановительные мероприятия	8	4	4	Наблюдение/ опрос
	ИТОГО за год	144	33	111	

**Учебный план  
2025-2025 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	88	20	68	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Наблюдение/ опрос
4.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	2	-	2	Наблюдение
5.	Медицинское обеспечение	4	-	4	Наблюдение
6.	Восстановительные мероприятия	8	4	4	Наблюдение/ опрос
	ИТОГО за год	144	33	111	

**Учебный план  
2026-2027 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	88	20	68	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Наблюдение/ опрос
4.	Контрольно-переводные	2	-	2	Наблюдение

	испытания (КПИ)				
5.	Медицинское обеспечение	4	-	4	Наблюдение
6.	Восстановительные мероприятия	8	4	4	Наблюдение/ опрос
	ИТОГО за год	144	33	111	



Утвержден

приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

**Календарный учебный график  
На 2022-2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной общеобразовательной программы  
«Рукопашный бой - профи»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
2022/2023		01.09.2022	31.05.2023	36	288	144	
2023/2024		01.09.2023	31.05.2024	36	288	144	
2024/2025		01.09.2024	31.05.2025	36	288	144	
2026/2027		01.09.2025	31.05.2026	36	288	144	
2027/2028		01.09.2026	31.05.2027	36	288	144	

## Рабочая программа

### 1 год обучения

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).

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами рукопашного боя» являются:

*Обучающие:*

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

**Ожидаемые результаты:**

*Предметные:*

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

*Метапредметные:*

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;

- выполнять болевые и удушающие приёмы;

*Личностные:*

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);

- вести поединок от защиты (контратакуя);

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

### **Раздел 2.**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

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

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;  
Бег с подниманием прямых ног назад;  
Бег с поворотами на 360°;  
Бег с поворотами на 360° прыжком;  
Бег с прыжками в сторону;  
Бег с прыжками вверх;  
Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

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

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

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

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

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

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

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

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

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

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

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

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

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

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

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

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

«Чехарда», фиксируя соскок;

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

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

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

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

То же на точность (в цель);

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

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

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;  
То же - гимнастического козла;  
То же - гимнастических матов;  
Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;  
То же с поддержкой под спину.

### Прыжки:

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

### Упражнения со скакалкой:

#### Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);  
Пробегая после каждого вращения скакалки;  
То же по сигналу;  
То же, но через две-три скакалки;  
То же в парах, в тройках и т.п.;  
То же с поворотами между скакалок;  
То же с бросками и ловлей мячей.

#### Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;  
Подскоки с ноги на ногу;  
Один оборот - два прыжка;  
То же на одной ноге;  
Бег на месте.

### Упражнения с набивным мячом:

#### Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;  
Броски и ловля мяча:  
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;  
То же толчком мяча двумя руками;  
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;  
То же, но ловля одной рукой.  
Броски и ловля мяча в парах:  
Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);  
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);  
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;  
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

#### Для ног:

##### Удары по мячу:

- коленом;  
- голенью;  
Броски и ловля мяча:  
- зажимая ногами - бросок перед собой;  
- то же, бросая мяч за себя.

#### Для туловища:

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

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

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

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

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

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

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

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

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

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднятие рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднятие рук вперед-вверх:

• ладонями вниз;

• ладонями вверх;

• ладонями внутрь;

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

#### Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения на гибкость:

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

Упражнения на реакцию:

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

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

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

### Игры и эстафеты:

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

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

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

то же, передвигаясь спиной вперед;

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

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

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

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

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

### Раздел 3.

#### Специальная физическая подготовка.

*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:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.



Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутри и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутри с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

#### Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

#### Удары руками снизу:

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

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

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

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей.

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

### Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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 (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

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.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

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.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

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

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

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

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

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу,

то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

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

для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;  
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):  
удар пяткой по лежащему мячу;  
удар голенью по падающему мячу;  
для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);  
для совершенствования броска прогибом:  
встать на мост, упираясь мячом в ковер;  
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

Игры для отработки тактики:

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

#### **Раздел 4.**

##### **Восстановительные мероприятия.**

Дыхательные упражнения:

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

Приемы самомассажа:

потряхивание;  
встряхивание;  
похлопывание.

#### Упражнения на расслабление:

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

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

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

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

#### Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

Задержка дыхания (не более 1,5 мин);

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.

Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

#### Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

## Раздел 5.

### Медицинское обследование.

*Ушибы* - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для можно использовать

струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

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

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

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

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

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

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

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

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо

прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

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

## **Раздел 6.**

### **Контрольно-переводные испытания.**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!"



до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

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

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

**Календарно-тематический план**

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № \_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка. ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Теория			
2.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
3.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
6.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
7.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			
8.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
9.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
10.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
11.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
12.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
13.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
14.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			

15.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
17.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
18.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
19.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
20.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
21.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
22.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
23.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
26.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
27.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
28.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
29.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
30.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
31.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
32.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
33.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
34.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
35.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
36.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

37.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
38.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
39.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
40.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
41.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
42.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
45.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
46.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
47.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
48.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
49.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
50.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
51.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
52.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
53.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
54.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
57.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
58.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		

59.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
60.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
61.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
62.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
63.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
64.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
65.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
66.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
67.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
68.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика Практика	Наблюдение		
70.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
73.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
74.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
77.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
78.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
79.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
80.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
81.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

82.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
83.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
84.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
85.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
86.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
89.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
90.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
91.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
92.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
93.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
94.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
97.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
98.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
99.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
100.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
101.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
102.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
103.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

104.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
105.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
106.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
107.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
108.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
109.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
110.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
111.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
112.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
113.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
116.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
117.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
118.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
119.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
120.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
121.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
122.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
123.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
124.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
125.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		

126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
128.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
129.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
130.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
131.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
132.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
133.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
134.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
135.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
136.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
137.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
138.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
139.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
			Практика			
141.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
142.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
143.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		



## **Рабочая программа 2 год обучения**

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).

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами рукопашного боя» являются:

*Обучающие:*

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

**Ожидаемые результаты:**

*Предметные:*

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

*Метапредметные:*

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;

- выполнять болевые и удушающие приёмы;

*Личностные:*

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);

- вести поединок от защиты (контратакуя);

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

### **Раздел 2.**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

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

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;  
Бег с подниманием прямых ног назад;  
Бег с поворотами на 360°;  
Бег с поворотами на 360° прыжком;  
Бег с прыжками в сторону;  
Бег с прыжками вверх;  
Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

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

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

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

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

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

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

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

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

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

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

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

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

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

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

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

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

«Чехарда», фиксируя соскок;

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

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

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

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

То же на точность (в цель);

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

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

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;  
То же - гимнастического козла;  
То же - гимнастических матов;  
Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;  
То же с поддержкой под спину.

### Прыжки:

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

### Упражнения со скакалкой:

#### Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);  
Пробегая после каждого вращения скакалки;  
То же по сигналу;  
То же, но через две-три скакалки;  
То же в парах, в тройках и т.п.;  
То же с поворотами между скакалок;  
То же с бросками и ловлей мячей.

#### Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;  
Подскоки с ноги на ногу;  
Один оборот - два прыжка;  
То же на одной ноге;  
Бег на месте.

### Упражнения с набивным мячом:

#### Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;  
Броски и ловля мяча:  
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;  
То же толчком мяча двумя руками;  
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;  
То же, но ловля одной рукой.  
Броски и ловля мяча в парах:  
Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);  
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);  
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;  
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

#### Для ног:

##### Удары по мячу:

- коленом;  
- голенью;  
Броски и ловля мяча:  
- зажимая ногами - бросок перед собой;  
- то же, бросая мяч за себя.

#### Для туловища:

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

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

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

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

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

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

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

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

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

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднятие рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднятие рук вперед-вверх:

• ладонями вниз;

• ладонями вверх;

• ладонями внутрь;

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

#### Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения на гибкость:

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

Упражнения на реакцию:

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

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

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

#### Игры и эстафеты:

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

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

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

то же, передвигаясь спиной вперед;

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

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

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

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

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

### Раздел 3.

#### Специальная физическая подготовка.

*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:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутри и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутри с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

#### Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

#### Удары руками снизу:

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

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

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

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей.

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.



### Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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 (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

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.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

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.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

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

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

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

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

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу,

то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

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

для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;  
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):  
удар пяткой по лежащему мячу;  
удар голенью по падающему мячу;  
для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);  
для совершенствования броска прогибом:  
встать на мост, упираясь мячом в ковер;  
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

Игры для отработки тактики:

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

#### **Раздел 4.**

#### **Восстановительные мероприятия.**

Дыхательные упражнения:

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

Приемы самомассажа:

потряхивание;  
встряхивание;  
похлопывание.

#### Упражнения на расслабление:

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

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

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

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

#### Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

Задержка дыхания (не более 1,5 мин);

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятия вовремя, соблюдать режим;

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

#### Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

## Раздел 5.

### Медицинское обследование.

*Ушибы* - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для можно использовать

струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

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

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

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

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

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

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

а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;

б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;

в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо

прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

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

## **Раздел 6.**

### **Контрольно-переводные испытания.**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

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

- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!"

до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

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

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



**Календарно-тематический план**

На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № \_\_\_\_ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка. ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Теория			
2.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
3.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
6.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
7.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			
8.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
9.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
10.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
11.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
12.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
13.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
14.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			

15.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
17.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
18.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
19.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
20.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
21.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
22.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
23.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
26.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
27.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
28.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
29.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
30.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
31.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
32.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
33.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
34.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
35.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
36.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

37.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
38.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
39.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
40.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
41.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
42.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
45.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
46.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
47.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
48.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
49.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
50.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
51.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
52.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
53.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
54.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
57.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
58.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		

59.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
60.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
61.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
62.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
63.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
64.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
65.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
66.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
67.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
68.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика Практика	Наблюдение		
70.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
73.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
74.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
77.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
78.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
79.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
80.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
81.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

82.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
83.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
84.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
85.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
86.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
89.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
90.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
91.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
92.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
93.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
94.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
97.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
98.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
99.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
100.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
101.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
102.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
103.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

104.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
105.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
106.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
107.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
108.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
109.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
110.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
111.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
112.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
113.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
116.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
117.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
118.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
119.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
120.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
121.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
122.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
123.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
124.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
125.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		

126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
128.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
129.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
130.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
131.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
132.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
133.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
134.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
135.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
136.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
137.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
138.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
139.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
			Практика			
141.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
142.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
143.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		

## **Рабочая программа**

### **3 год обучения**

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).

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами рукопашного боя» являются:

*Обучающие:*

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

**Ожидаемые результаты:**

*Предметные:*

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

*Метапредметные:*

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;



- выполнять болевые и удушающие приёмы;

*Личностные:*

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);

- вести поединок от защиты (контратакуя);

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

### **Раздел 2.**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

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

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;  
Бег с подниманием прямых ног назад;  
Бег с поворотами на 360°;  
Бег с поворотами на 360° прыжком;  
Бег с прыжками в сторону;  
Бег с прыжками вверх;  
Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

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

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

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

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

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

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

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

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

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

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

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

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

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

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

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

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

«Чехарда», фиксируя соскок;

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

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

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

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

То же на точность (в цель);

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

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

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;  
То же - гимнастического козла;  
То же - гимнастических матов;  
Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;  
То же с поддержкой под спину.

### Прыжки:

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

### Упражнения со скакалкой:

#### Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);  
Пробегая после каждого вращения скакалки;  
То же по сигналу;  
То же, но через две-три скакалки;  
То же в парах, в тройках и т.п.;  
То же с поворотами между скакалок;  
То же с бросками и ловлей мячей.

#### Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;  
Подскоки с ноги на ногу;  
Один оборот - два прыжка;  
То же на одной ноге;  
Бег на месте.

### Упражнения с набивным мячом:

#### Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;  
Броски и ловля мяча:  
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;  
То же толчком мяча двумя руками;  
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;  
То же, но ловля одной рукой.  
Броски и ловля мяча в парах:  
Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);  
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);  
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;  
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

#### Для ног:

##### Удары по мячу:

- коленом;  
- голенью;  
Броски и ловля мяча:  
- зажимая ногами - бросок перед собой;  
- то же, бросая мяч за себя.

#### Для туловища:

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

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

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

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

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

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сидя углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

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

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

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

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднятие рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднятие рук вперед-вверх:

• ладонями вниз;

• ладонями вверх;

• ладонями внутрь;

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

#### Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения на гибкость:

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

Упражнения на реакцию:

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

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

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

#### Игры и эстафеты:

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

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

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

то же, передвигаясь спиной вперед;

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

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч - выбывает из игры;

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

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

### Раздел 3.

#### Специальная физическая подготовка.

*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:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутри и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутри с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

#### Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

#### Удары руками снизу:

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

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

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

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей.

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

### Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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 (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

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.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

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.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).



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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

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

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

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

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

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу,

то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

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

для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;  
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):  
удар пяткой по лежащему мячу;  
удар голенью по падающему мячу;  
для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);  
для совершенствования броска прогибом:  
встать на мост, упираясь мячом в ковер;  
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

Игры для отработки тактики:

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

#### Раздел 4.

##### Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения:

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

Приемы самомассажа:

потряхивание;  
встряхивание;  
похлопывание.

#### Упражнения на расслабление:

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

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

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

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

#### Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

Задержка дыхания (не более 1,5 мин);

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятия вовремя, соблюдать режим;

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.

Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

#### Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

## Раздел 5.

### Медицинское обследование.

*Ушибы* - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для можно использовать

струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

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

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

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

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

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

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

а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;

б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;

в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо

прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

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

## **Раздел 6.**

### **Контрольно-переводные испытания.**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

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

- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!"

до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

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

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

**Календарно-тематический план**

На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № \_\_\_\_ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка. ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Теория			
2.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
3.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
6.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
7.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			
8.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
9.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
10.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
11.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
12.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
13.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
14.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			



15.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
17.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
18.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
19.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
20.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
21.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
22.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
23.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
26.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
27.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
28.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
29.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
30.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
31.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
32.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
33.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
34.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
35.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
36.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

37.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
38.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
39.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
40.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
41.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
42.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
45.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
46.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
47.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
48.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
49.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
50.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
51.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
52.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
53.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
54.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
57.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
58.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		

59.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
60.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
61.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
62.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
63.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
64.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
65.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
66.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
67.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
68.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика Практика	Наблюдение		
70.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
73.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
74.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
77.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
78.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
79.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
80.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
81.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

82.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
83.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
84.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
85.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
86.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
89.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
90.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
91.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
92.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
93.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
94.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
97.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
98.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
99.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
100.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
101.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
102.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
103.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

104.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
105.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
106.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
107.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
108.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
109.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
110.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
111.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
112.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
113.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
116.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
117.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
118.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
119.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
120.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
121.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
122.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
123.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
124.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
125.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		

126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
128.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
129.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
130.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
131.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
132.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
133.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
134.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
135.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
136.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
137.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
138.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
139.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
			Практика			
141.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
142.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
143.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		

## **Рабочая программа**

### **4 год обучения**

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).

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами рукопашного боя» являются:

*Обучающие:*

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

**Ожидаемые результаты:**

*Предметные:*

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

*Метапредметные:*

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;

- выполнять болевые и удушающие приёмы;

*Личностные:*

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);

- вести поединок от защиты (контратакуя);

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

### **Раздел 2.**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

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

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:



Бег с подниманием прямых ног вперед;  
Бег с подниманием прямых ног назад;  
Бег с поворотами на 360°;  
Бег с поворотами на 360° прыжком;  
Бег с прыжками в сторону;  
Бег с прыжками вверх;  
Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

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

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

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

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

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

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

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

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

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

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

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

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

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

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

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

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

«Чехарда», фиксируя соскок;

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

Ходьба по рейке гимнастической скамейки;

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

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

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

То же на точность (в цель);

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

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

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;  
То же - гимнастического козла;  
То же - гимнастических матов;  
Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;  
То же с поддержкой под спину.

### Прыжки:

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

### Упражнения со скакалкой:

#### Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);  
Пробегая после каждого вращения скакалки;  
То же по сигналу;  
То же, но через две-три скакалки;  
То же в парах, в тройках и т.п.;  
То же с поворотами между скакалок;  
То же с бросками и ловлей мячей.

#### Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;  
Подскоки с ноги на ногу;  
Один оборот - два прыжка;  
То же на одной ноге;  
Бег на месте.

### Упражнения с набивным мячом:

#### Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;  
Броски и ловля мяча:  
Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;  
То же толчком мяча двумя руками;  
Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;  
То же, но ловля одной рукой.  
Броски и ловля мяча в парах:  
Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);  
Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);  
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;  
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

#### Для ног:

##### Удары по мячу:

- коленом;  
- голенью;  
Броски и ловля мяча:  
- зажимая ногами - бросок перед собой;  
- то же, бросая мяч за себя.

#### Для туловища:

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

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

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

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

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

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сидя углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

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

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

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

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднятие рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднятие рук вперед-вверх:

• ладонями вниз;

• ладонями вверх;

• ладонями внутрь;

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

#### Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения на гибкость:

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

Упражнения на реакцию:

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

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

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

### Игры и эстафеты:

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

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

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

то же, передвигаясь спиной вперед;

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

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

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

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

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

### Раздел 3.

#### Специальная физическая подготовка.

*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:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутри и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутри с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

#### Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

#### Удары руками снизу:

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

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

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

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей.

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

### Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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 (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

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.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

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.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;

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

падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

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

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

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу,

то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

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



для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;  
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):  
удар пяткой по лежащему мячу;  
удар голенью по падающему мячу;  
для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);  
для совершенствования броска прогибом:  
встать на мост, упираясь мячом в ковер;  
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

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

Игры для отработки тактики:

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

#### Раздел 4.

#### Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения:

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

Приемы самомассажа:

потряхивание;  
встряхивание;  
похлопывание.

#### Упражнения на расслабление:

- И.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
- И.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
- И.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
- И.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

#### Психологическая подготовка:

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

#### Упражнения для воспитания коллективизма:

- Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
- Поддержка, страховка партнера.
- Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
- Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
- Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
- Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).
- Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

## Раздел 5.

### Медицинское обследование.

*Ушибы* - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для можно использовать

струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

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

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

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

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

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

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

а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;

б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;

в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо

прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

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

## **Раздел 6.**

### **Контрольно-переводные испытания.**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

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

- 6 прямых ударов левой рукой; обучающийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 прямых ударов левой ногой; обучающийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!"

до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

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

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

**Календарно-тематический план**

На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № \_\_\_\_ 4 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка. ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Теория			
2.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
3.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
6.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
7.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			
8.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
9.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
10.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
11.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
12.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
13.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
14.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			

15.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
17.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
18.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
19.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
20.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
21.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
22.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
23.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
26.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
27.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
28.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
29.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
30.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
31.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
32.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
33.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
34.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
35.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
36.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		



37.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
38.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
39.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
40.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
41.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
42.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
45.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
46.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
47.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
48.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
49.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
50.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
51.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
52.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
53.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
54.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
57.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
58.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		

59.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
60.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
61.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
62.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
63.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
64.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
65.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
66.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
67.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
68.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика Практика	Наблюдение		
70.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
73.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
74.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
77.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
78.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
79.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
80.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
81.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

82.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
83.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
84.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
85.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
86.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
89.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
90.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
91.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
92.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
93.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
94.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
97.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
98.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
99.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
100.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
101.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
102.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
103.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

104.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
105.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
106.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
107.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
108.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
109.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
110.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
111.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
112.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
113.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
116.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
117.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
118.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
119.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
120.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
121.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
122.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
123.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
124.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
125.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		

126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
128.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
129.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
130.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
131.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
132.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
133.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
134.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
135.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
136.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
137.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
138.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
	ОФП		Практика			
139.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
	ОФП	1	Теория			
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
			Практика			
141.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
142.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
143.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		

## **Рабочая программа 5 год обучения**

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).

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами рукопашного боя» являются:

*Обучающие:*

- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

**Ожидаемые результаты:**

*Предметные:*

правила ведения поединка с партнёром, который;

- 1) слабее;
- 2) равный по силе;
- 3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

*Метапредметные:*

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;

- выполнять болевые и удушающие приёмы;

*Личностные:*

Должны уметь:

- вести поединок агрессивно (постоянно атакуя);

- вести поединок от защиты (контратакуя);

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

### **Особенности первого года обучения:**

На заключительном этапе основой является физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

### **Раздел 2.**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

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

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;

И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360°;

Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360°;

Бег с поворотами на 360° прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

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

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

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

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

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

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

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

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

То же в положении сидя на ковре ноги врозь;

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

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

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

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

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

То же, стоя на одной ноге;

Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

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

«Чехарда», фиксируя соскок;

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



Ходьба по рейке гимнастической скамейки;  
Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;  
То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

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

Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);  
То же на точность (в цель);

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

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

Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

То же - гимнастического козла;

То же - гимнастических матов;

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

То же с поддержкой под спину.

Прыжки:

Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

То же, стоя на одной ноге;

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

Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

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

Пробегаая после каждого вращения скакалки;

То же по сигналу;

То же, но через две-три скакалки;

То же в парах, в тройках и т.п.;

То же с поворотами между скакалок;

То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя  
направление движения скакалки;

Подскоки с ноги на ногу;

Один оборот - два прыжка;

То же на одной ноге;

Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;

Броски и ловля мяча:

Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;

То же толчком мяча двумя руками;

Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

То же, но ловля одной рукой.

Броски и ловля мяча в парах:

Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);  
Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;  
Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- коленом;

- голенью;

Броски и ловля мяча:

- зажимая ногами - бросок перед собой;

- то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

наклоны с мячом вперед (руки вверх);

то же в стороны;

повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

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

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейки;

махи ногой в сторону, держась за рейку;

то же, но махи назад;

и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;

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

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;

сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;

продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

то же прыжками;

из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

то же, не переступая ногами;

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

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

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

и.п. - о.с. руки к плечам; жим;

то же сидя;

то же лежа (руки вперед);

и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

поднимание рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

поднимание рук вперед-вверх:

- ладонями вниз;

- ладонями вверх;

- ладонями внутрь;

и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом;

отведение рук в стороны, затем в и.п.

#### Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом

партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;

- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

#### Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

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

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

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

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

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

#### Упражнения на реакцию:

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

- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

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

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

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

Игры и эстафеты:

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

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

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

то же, передвигаясь спиной вперед;

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

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту па свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

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

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

### Раздел 3.

#### Специальная физическая подготовка.

*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:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым ударом левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

#### Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

#### Удары руками снизу:

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

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

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

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей.

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

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

#### Ближний бой:

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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 (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

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

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

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.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

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.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Упражнения для самостраховки при падении:

падение на спину с кувырком;  
падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;  
падение на левый бок с кувырком через правое плечо;  
самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);  
то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);  
падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

### Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;  
для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);  
для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;  
для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):  
удар пяткой по лежащему мячу;  
удар голенью по падающему мячу;  
для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);  
для совершенствования броска прогибом:  
встать на мост, упираясь мячом в ковер;  
бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

### Упражнения в положении на мосту:

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

### Игры для отработки тактики:

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



## Раздел 4.

### Восстановительные мероприятия.

#### Дыхательные упражнения:

И.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

И.п. то же с набивным мячом;

И.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;

И.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

#### Приемы самомассажа:

потряхивание;

встряхивание;

похлопывание.

#### Упражнения на расслабление:

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

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

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

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

#### Психологическая подготовка:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

Задержка дыхания (не более 1,5 мин);

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятия вовремя, соблюдать режим;

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

#### Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу: выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй); выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу, и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

#### Специализированные игровые комплексы.

##### Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

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

## Раздел 5.

### Медицинское обследование.

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

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

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

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

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

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

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

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

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

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

## **Раздел 6.**

### **Контрольно-переводные испытания.**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета работы педагога, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

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

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

Утвержден

приказом от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематический план**

На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи».

Группа № \_\_\_ 5 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка. ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Теория			
2.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
3.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
4.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
5.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
6.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
7.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Теория			
8.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
9.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
10.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			
11.	СФП ОФП	1	Теория	Наблюдение		
		1	Практика			
12.	СФП ОФП	1	Практика	Наблюдение		
		1	Практика			

13.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
14.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
15.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
16.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
17.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
18.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
19.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
20.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
21.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
22.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
23.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
24.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
25.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
26.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
27.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
28.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
29.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
30.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
31.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
32.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
33.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
34.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

35.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
36.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
37.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
38.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
39.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
40.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
41.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
42.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
43.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
44.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
45.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
46.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
47.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
48.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
49.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
50.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
51.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
52.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
53.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
54.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
55.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
56.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		



57.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
58.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
59.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
60.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
61.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
62.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
63.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
64.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
65.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
66.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
67.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
68.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
69.	Медицинское обеспечение	2	Практика Практика	Наблюдение		
70.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
71.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
72.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
73.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
74.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
75.	Медицинское обеспечение	2	Практика	Наблюдение		
76.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
77.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
78.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
79.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

80.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
81.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
82.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
83.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
84.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
85.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
86.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
87.	Восстановительные мероприятия	2	Теория	Наблюдение		
88.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
89.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
90.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
91.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
92.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
93.	СФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
94.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
95.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
96.	Теоретическая подготовка ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
97.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
98.	СФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
99.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
100.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
101.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		

102.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
103.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
104.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
105.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
106.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
107.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
108.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
109.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
110.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
111.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
112.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
113.	СФП ОФП	1 1	Практика Практика	Наблюдение		
114.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
115.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
116.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
117.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
118.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
119.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
120.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		
121.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
122.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
123.	ОФП ОФП	1 1	Теория Практика	Наблюдение		

124.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
125.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
126.	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
127.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
128.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
129.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
130.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
131.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
132.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
133.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
134.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
135.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
136.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
137.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
138.	ОФП ОФП	2	Практика Практика	Наблюдение		
139.	ОФП ОФП	1 1	Практика Теория	Наблюдение		
140.	Медицинское обеспечение	2	Практика Практика	Наблюдение		
141.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
142.	ОФП	1	Практика	Наблюдение		
143.	ОФП	2	Практика	Наблюдение		
144.	Контрольно переводные испытания	2	Практика	Наблюдение		

## Оценочные и методические материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Так как в группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

### Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 10 x 10 м выполняется с максимальной скоростью; обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 x 30 сек.) 30 сек. - поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» обучающийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений

продолжается. Обучающийся в течение 30 с. выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Контрольно – переводные нормативы для обучающихся 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,6 с	не более 7 с
Координация	Челночный бег 3x10м	не более 19 с	не более 19 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин	8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 2 раз	-
	Подъем туловища в положении лёжа	не менее 10 раз	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не менее 10 раз	не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 90 см	не менее 80 см

**Контрольно – переводные нормативы для обучающихся последующих годов обучения**

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

**Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	7	-	60%	-
2 год	8	+	93-100%	
3 год	9	+	93-100%	1-2 соревнования

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся**  
**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой - профи»  
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

- от 20 и более – высокий уровень;
- от 13 до 19 баллов – средний уровень;
- до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





Утвержден  
приказом от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**План воспитательной и профориентационной работы**  
На 2022/2023 учебный год  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой - профи», уровень углубленный  
Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

### **Список информационных источников.**

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

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

### **Перечень интернет ресурсов**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.пф/>

Российская федерация рукопашного боя

<http://www.ofrb.ru/>

