Принята решением педагогического совета
Протокол
№ 04 от 11.05.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19
_____Большухина М.А.
Приказ № 139/о от 17.05.2023

15.06.2023

X

М.А. Большухина
Директор
Подписано: подпись директора

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возрастная адресация 8-17 лет
Срок реализации: 8 лет

Составители:
директор ДЮСШ №19 Большухина М.А.,
тренеры-преподаватели: Локтионов Л.В.

Мурманск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
- Учебный план
- Календарный учебный график на каждый период обучения

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
- Технико-тактическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Теоретическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные средства и мероприятия
- Система соревнований
- Медицинское обследование

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (промежуточная/итоговая аттестация обучающихся)
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «рукопашный бой» - физкультурно-спортивная.

Программа для ДЮСШ по рукопашному бою составлена на основе действующих программ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовании детей, на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы подготовки, передового опыта работы тренеров с юными рукопашниками национальных сборных команд различных возрастных групп, в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- САНПИН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»)

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрирован 17.12.2021 № 66403)

Актуальность

Спортивные поединки по рукопашному бою последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы.

Цель программы:

содействие гармоничному развитию личности в процессе занятий рукопашным боем и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою;
- сформировать знания об истории развитии рукопашного боя;
- сформировать понятия физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепить здоровье и закаливание организма;
- повысить функциональные возможности организма;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- повысить сопротивляемость организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитать моральные и волевые качества, спортивный характер;
- осуществить профилактику асоциального поведения:
- сформировать устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем;
- воспитать навыки самостоятельной работы;
- осуществить воспитательный процесс посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- сформировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене;
- сформировать мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по рукопашному бою предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

Сроки реализации программы – 8 лет

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-17 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети (мальчики и девочки) желающие заниматься рукопашным боем, не имеющие медицинских противопоказаний. Прием детей на второй, третий и последующие учебные года обучения может быть осуществлен при предоставлении стаж справки или успешной сдачи нормативов ОФП по данной программе, соответствующего года обучения.

Наполняемость групп: 6-20 человек.

Уровень программы: базовый

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы:
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. Режим занятий: 6 часов, 45 минут продолжительность одного часа занятий (академический час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою;
- овладение знаниями об истории развитии рукопашного боя;
- овладение понятиями физического и психического здоровья.
- укрепление здоровья и закаливание организма;

- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.
- воспитание моральных и волевых качеств, спортивного характера;
- осуществление профилактики асоциального поведения:
- сформированность устойчивого интереса к занятиям рукопашным боем;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- сформированность нравственных, эстетических и интеллектуальных качества, а также основ знаний о гигиене;
- сформированность мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
- овладение теоретическими знаниями;
- развитие специальных физических качества;
- выполнение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- повышение уровня технико-тактической подготовки;
- достижение спортивных результатов;
- устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение положительных морально-волевых, нравственных качеств;

Планируемые результаты освоения программы:

- сдача тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы зачисляются обучающиесяобщеобразовательных школ, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение врача.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики рукопашного боя;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
- уточнение спортивной специализации.

Учебный план

Продолжительность учебного года 39 недель. Режим занятий: 6 часов.

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

Разделы	Количество часов по годам								Формы аттестации/контроль
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	6г.о.	7г.о.	8г.о.	
Теория	10	12	14	16	20	22	24	26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
ОФП	108	104	100	96	84	80	76	72	Сдача КПН
СФП	102	98	94	90	80	76	72	68	Сдача КПН
ТТП	62	66	68	72	78	80	82	84	Наблюдение
РвЗСО	26	28	30	32	36	38	40	42	Соревнования/ЕВСК
ИиСП	-	-	-	-	6	8	10	12	Судейская практика
Аттестация	4	4	6	6	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 39 недель	312	312	312	312	312	312	312	312	Итого: 2496

* ОФП – общая физическая подготовка
* СФП – специальная физическая подготовка
* ТТП – технико-тактическая подготовка
* РвЗСО - работа в зоне соревновательной активности
* ИиСП – инструкторская и судейская практика
* КПН – контрольно-переводные нормативы
* ЕВСК – единая всероссийская квалификация

Учебный план первого года обучения (8-10лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	формы контроля

		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития рукопашного боя.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Рукопашный бой».	2	1	1	тестирование
7	Правила соревнований по рукопашному бою (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	108	2	106	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	102	2	100	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	62	2	60	наблюдение
11	**Работа в зоне соревновательной активности**	26	2	24	Результаты соревнований
12	Аттестация: *КН по ОФП и СФП*	4	2	2	
	Итого	312	17	295	

Учебный план второго года обучения (9-11лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития рукопашного боя.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Рукопашный бой».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по рукопашному бою (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	104	2	102	тестирование
9	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	98	2	96	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	66	2	64	сдача контрольных нормативов
11	**Работа в зоне соревновательной активности**	28	2	26	наблюдение
12	Аттестация: *КН по ОФП и СФП*	4	2	2	Результаты соревнований
	Итого	312	17	295	

Учебный план третьего года обучения (10-12лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития рукопашного боя.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Рукопашный бой».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по рукопашному бою (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	100	2	98	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	94	2	92	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	68	2	66	наблюдение
11	**Работа в зоне соревновательной активности**	30	2	28	Результаты соревнований
12	Аттестация: *КН по ОФП и СФП*	6	2	4	
	Итого	312	19	293	

Учебный план четвёртого года обучения (11-13лет)

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития рукопашного боя.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Рукопашный бой».	3	2	1	опрос
7	Правила соревнований по рукопашному бою (общие положения)	3	2	1	тестирование
8	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	96	2	94	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	90	2	88	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	72	2	70	наблюдение
11	**Работа в зоне соревновательной активности**	32	2	30	Результаты соревнований
12	Аттестация: *КН по ОФП и СФП*	6	2	4	
	Итого	312	21	291	

Учебный план пятого года обучения (12-14лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития рукопашного боя.	2	1	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Рукопашный бой».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по рукопашному бою.	3	2	1	тестирование
9	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	84	2	82	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	80	2	78	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	78	2	76	наблюдения
12	**Работа в зоне соревновательной активности**	36	2	34	Результаты соревнований
13	**Инструкторская и судейская практика**	6	2	4	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: *КН по ОФП* и *СФП*	8		8	

	Итого	312	24	288	

Учебный план шестого года обучения (13-15лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития рукопашного боя.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Рукопашный бой».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по рукопашному бою.	3	2	1	тестирование
9	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	80	2	78	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	76	2	74	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	80	2	78	наблюдение
12	**Работа в зоне соревновательной активности**	38	2	36	Результаты соревнований
13	**Инструкторская и судейская практика**	8	2	6	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: *КН по ОФП* и *СФП*	8		8	

	Итого	312	26	286	

Учебный план седьмого года обучения (14-16лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития рукопашного боя.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Рукопашный бой».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по рукопашному бою.	4	2	2	тестирование
9	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	76	2	74	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	72	2	70	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	82	2	80	наблюдение
12	**Работа в зоне соревновательной активности**	40	2	38	Результаты соревнований
13	**Инструкторская и судейская практика**	10	2	8	Судейство соревнований
14	Аттестация: *КН по ОФП* и *СФП*	8		8	

	Итого	312	26	286	

Учебный план восьмого года обучения (16-18лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития рукопашного боя.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	4	2	2	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Рукопашный бой».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по рукопашному бою.	4	2	2	тестирование
9	**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	72	2	70	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. **Аэробная подготовка** **Силовая подготовка:** Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	68	2	66	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	84	2	82	наблюдение
12	**Работа в зоне соревновательной активности**	42	2	40	Результаты соревнований
13	**Инструкторская и судейская практика**	12	2	10	Судейство соревнований
14	Аттестация: *КН по ОФП* и *СФП*	8		8	
	Итого	312	26	286	

Календарный учебный график 1 год обучения 8-10 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Аттестация
Сентябрь	2	9	8	7	3	1
Октябрь	1	9	8	7	3	
Ноябрь	1	9	8	7	3	1
Декабрь	1	9	8	7	3	
Январь	1	9	8	7	3	1
Февраль	1	9	8	7	3	
Март	1	9	8	7	3	
Апрель	1	9	8	7	3	1
Май	1	9	8	6	2	
Июнь		9	10			
Июль		9	10			
Август		9	10			
Всего часов за 39 недель	10	108	102	62	26	4

Календарный учебный график 2 год обучения 9-11 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Аттестация
Сентябрь	2	9	7	7	3	1
Октябрь	2	9	8	8	3	
Ноябрь	2	8	8	8	4	1
Декабрь	1	8	8	8	4	
Январь	1	8	8	8	3	1
Февраль	1	8	8	7	3	
Март	1	9	8	7	3	
Апрель	1	9	8	7	3	1
Май	1	9	8	6	2	
Июнь		9	9			
Июль		9	9			
Август		9	9			
Всего часов за 39 недели	12	104	98	66	28	4

Календарный учебный график 3 год обучения 10-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Аттестация
Сентябрь	2	8	7	7	3	2
Октябрь	2	8	7	8	3	
Ноябрь	2	8	7	8	4	1
Декабрь	2	8	7	8	4	
Январь	2	8	7	8	4	1
Февраль	1	8	8	8	4	
Март	1	8	8	8	3	
Апрель	1	8	8	7	3	2
Май	1	9	8	6	2	
Июнь		9	9			
Июль		9	9			
Август		9	9			
Всего часов за 39 недель	14	100	94	68	30	6

Календарный учебный график 4 года обучения 11-13 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Аттестация
Сентябрь	2	8	7	7	3	2
Октябрь	2	8	7	8	3	
Ноябрь	2	8	7	8	4	1
Декабрь	2	8	7	8	4	
Январь	2	8	7	8	4	1
Февраль	2	8	7	8	4	
Март	2	8	7	8	4	
Апрель	1	8	7	7	3	2
Май	1	8	7	8	3	
Июнь		8	9			
Июль		8	9			
Август		8	9			
Всего часов за 39 недель	16	96	90	72	32	6

Календарный учебный график 5 год обучения 12-14 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	7	6	8	4		2
Октябрь	2	7	6	8	4	2	
Ноябрь	2	7	7	9	4		2
Декабрь	2	7	7	9	4	2	
Январь	2	7	7	9	4		2
Февраль	2	7	7	9	4	2	
Март	2	7	7	9	4		
Апрель	2	7	6	9	4		2
Май	3	7	6	8	4		
Июнь		7	7				
Июль		7	7				
Август		7	7				
Всего часов за 39 недель	20	84	80	78	36	6	8

Календарный учебный график 6 год обучения 13-15 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	7	6	8	4		2
Октябрь	3	7	6	9	4	2	
Ноябрь	2	7	6	9	4		2
Декабрь	2	7	6	9	5	2	
Январь	2	7	6	9	5		2
Февраль	2	7	6	9	4	2	
Март	2	7	7	9	4	2	
Апрель	3	7	6	9	4		2
Май	3	6	6	9	4		
Июнь		6	7				
Июль		6	7				
Август		6	7				
Всего часов за 39 недель	22	80	76	80	38	8	8

Календарный учебный график 7 год обучения 14-16лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	7	6	9	4		2
Октябрь	3	7	6	9	4	2	
Ноябрь	3	7	6	10	5		2
Декабрь	3	7	6	9	5	3	
Январь	2	6	6	9	5		2
Февраль	2	6	6	9	5	3	
Март	2	6	6	9	4	2	
Апрель	3	6	6	9	4		2
Май	3	6	6	9	4		
Июнь		6	6				
Июль		6	6				
Август		6	6				
Всего часов за 39 недель	24	76	72	82	40	10	8

Календарный учебный график 8 год обучения 16-18лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	6	6	9	4		2
Октябрь	3	6	6	9	5	3	
Ноябрь	3	6	6	10	5		2
Декабрь	3	6	6	10	5	3	
Январь	3	6	6	10	5		2
Февраль	3	6	6	9	5	3	
Март	2	6	6	9	5	3	
Апрель	3	6	6	9	4		2
Май	3	6	5	9	4		
Июнь		6	5				
Июль		6	5				
Август		6	5				
Всего часов за 39 недель	26	72	68	84	42	12	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка по темам: 1-2 годов обучения.

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.

-Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

- Возникновение рукопашного боя. Рукопашный бой– будущий олимпийский вид спорта.

- Общие гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

- Общее понятие о строении человеческого организма. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного рукопашника. Спортивные ритуалы.

- Основы техники изучаемых ударов, защит, приемов. - Понятие о физической подготовке.

- Техника безопасности на занятиях, нормы поведения на улице и в школе. - Основные правила рукопашного боя.

- Оборудование и инвентарь.

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

- Ведущие спортсмены России и их спортивные успехи на международной арене.

− Гигиенические требования к местам занятий рукопашным боем, инвентарю и спортивной одежде.

− Систематическое занятие спортом (рукопашным боем).

− Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

− Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, коллективизм.

− Тактика - основа спортивного мастерства рукопашника. Характеристика изучаемых приемов.

− Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

− Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий рукопашным боем.

3-5 годов обучения.

-Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

-Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

- Перспективы развития рукопашного боя в ДЮСШ

- Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде.

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно – сосудистая система.

- Значение зарядки для здоровья рукопашника.

- Меры личной и общественной, санитарно-гигиенической профилактики.

- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

-Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка рукопашника. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного рукопашника. Особенности поведения на соревнованиях.

- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

- Развитие детского, юношеского рукопашного боя. Областные соревнования, первенства, чемпионаты России. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение рукопашного боя. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание рукопашника.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями.

Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях рукопашным боем. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Самоконтроль за самочувствием.

-Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

- Правила соревнований. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

-Оборудование и инвентарь. Зал рукопашного боя (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда рукопашника и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

5-6 годов обучения

- Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе образования. Обязательные самостоятельные занятия, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание рукопашника.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями.

Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях рукопашным боем. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Основы спортивного массажа.

-Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование правильности движений. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных и эмоциональных качеств.

- Правила соревнований. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

-Оборудование и инвентарь. Зал рукопашного боя (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда рукопашника и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

- Участие Российских рукопашников в соревнованиях на первенстве Европы. Задачи и перспективы дальнейшего развития рукопашного боя в России.

-Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно - сосудистой системы.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения технических приемов. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

-Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа, поглаживание, растирание, разминание, потряхивание.

- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении тактики. Самостоятельная работа, индивидуальная тактика. Показ и объяснение приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

- Анализ техники изучаемых упражнений, движений. Анализ тактических действий.

- Правила соревнований. Способы определениярезультатов. Система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

Практическая подготовка по темам

Общая физическая подготовка рукопашников

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов.

Упражнения с предметами: набивные, теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, скакалки.

Прикрепленные предметы и оборудование (к стене, столбу, потолку, блоки с грузами): резиновые жгуты, подвесные, пневматические груши, мешки, подушки.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, брусья, канат);

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед, через плечо, назад; перевороты, падения, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60,100, кросс 400,500,800,1000 м, челночный бег3*10 м, повторный бег -

два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Прыжки: с места, разбега в длину, высоту, через препятствие. Запрыгивания и соскок: с места, с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, пионербол, бадминтон, настольный теннис и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Пограничники», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель». «Бой петухов», «Бой всадников»

Эстафеты без предметов: с бегом, с прыжками, встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Игры по сигналу, команде: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Эстафеты и игры с мячами «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов, футболистов, волейболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Эстафеты и игры со скакалками: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе. Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.

Вид спорта.

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта 1-2 годов обучения

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удары коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Удар коленом на месте и в перемещении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

1. Боевая стойка.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке, она может быть фронтальной, левой полуфронтальной и правой полуфронтальной в зависимости от ситуации и цели бойца, нет жесткого закрепления единой боевой стойки.

Методика повышения качества изучения боевой стойки. Устранение технических погрешностей:

-обучающий напряжен, скручен, «сжатая» стойка;

- ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке; -ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны;

-кулаки подняты;

-локти разведены или приподняты; -плечи приподняты или сдвинуты; -туловище наклонено.

2. Передвижение характеризуется по форме: -обычный шаг;

-приставной шаг; -прыжковый шаг; -крестный шаг;

по направлению:

-челночное (а) – вперёд или назад;

-маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;

-забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева); по назначению:

-начальное передвижение;

-подготовительное передвижение; -атакующее передвижение;

по исполнению:

-обычный шаг – начальное передвижение; - атака руками и ногами;

-приставной шаг - подготовительное передвижение; -прыжковый шаг-атака ногам

Шаг имеет вид: обычный пешеходный; обычный атакующий:

- сериями; - в челноке;

- в маятнике; - забеганием;

приставной: - в челноке;

- в маятнике; - забеганием; - прыжковый; - крестный.

3. Дистанция.

Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи.

Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий. На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней

дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре, применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в укороченном комплексном маневре, в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травма опасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

4. Атака и защита.

Удары руками в голову и туловище: -прямой;

-боковой; -снизу;

-наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище: - прямой;

-боковой; -снизу;

-наотмашь

Удары ногами в бедро (лоу - кик): -боковой;

-наотмашь.

Удары в уязвимые места противника: -нижняя челюсть;

-шея;

-подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;

-печень – правая нижняя часть туловища; -сердце – средняя часть туловища.

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом: под разноименный шаг:

-с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой; -с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой;

под одноименный шаг:

-с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;

-с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой. Защита.

Пассивная защита подразделяется на 3 вида: -прием ударов жесткий;

-прием ударов со смягчением;

-прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами: голова - перчатки;

- плечи; туловище - локти;

бедро - прием со смягчением; -прием с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами: голова - уклоны;

- нырки;

- комплексный маневр; туловище - комплексный маневр; - бедро - отскок;

- комплексный маневр. Прямой удар.

Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки; Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименным шагом; Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом;

Защита от прямого удара в голову. Пассивная защита (подставками):

левая полу фронтальная стойка -левое плечо, ближайшее к удару;

-правая перчатка (открытая), ближайшая к голове; правая полу фронтальная стойка

-правое плечо, ближайшее к удару;

-левая перчатка (открытая), ближайшая к голове; фронтальная стойка

-любое плечо и любая перчатка. Активная защита:

Уклон в любой стойке: - уклон с левым шагом

- уклон с правым шагом Боковой удар.

Боковой удар рукой в голову с любым шагом;

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом; Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом

Защита от бокового удара в голову. Пассивная защита (подставки)

В любой стойке

-наружная сторона левой перчатки - от правого бокового удара противника;

-наружная сторона правой перчатки - от левого бокового удара противника. Активная защита.

Нырок в любой стойке Нырок с левым шагом:

-одновременно с шагом – приседание на правой ноге;

-туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу; -рука и нога противника проходит над головой;

-левая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой; Нырок с правым шагом:

-одновременно с шагом – приседания на левой ноге;

-туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу; -рука или нога противника проходит над головой;

-правая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой. Защита от бокового удара ногой в бедро (лоу - кика).

Пассивная защита:

-сопутствующее движение тела, смягчение лоу - кика; проскальзывание

-сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу - кика. Активная защита

-отскок, удар не доходит до цели;

-комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу - кик. 4. Перескок.

Перескок - активная защитная и подготовительно-атакующий элемент, выполняется на средней дистанции и имеет две разновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака Перескок вправо:

-крестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом влево на противника; Перескок влево

-крестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом вправо, на противника. 2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака

Перескок вправо:

-крестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;

-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо; Перескок влево

-крестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;

-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево. Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище. 1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой; Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой

2 вид перескока - в «вертушке». Удар снизу в «вертушке»

Удар наотмашь в «вертушке»

Удар рукой наотмашь в голову исполняется в «вертушке» 5. Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, исполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки - уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводиться «стопа в стопу» и подразделяется:

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую); - задняя подсечка, стопа противника подсекается вперёд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает подсечка с атакой, выполняется цельными движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову; -приземлением на свободную ногу.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанция. Ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

1. Стойки рукопашника Боевая стойка Фронтальная стойка

Левая полу фронтальная стойка Правая полу фронтальная стойка Сохранение боевой стойки:

-в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приѐмов, одновременно совершается КМ;

-в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов;

-в сложных атаках ногами в прыжке совершенствование боевой стойки осуществляется ускоренным «добиванием» противника в стандартных сериях и комбинациях - после прыжковой атаки ногами необходимо нанести 4-6 ударов руками в голову до полного приземления, одновременно совершенствуется техника прыжковой атаки ногами и серийные атаки руками.

2. Передвижение. по направлению:

-челночное (а) – вперед или назад;

-маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;

-забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева); по назначению:

-начальное передвижение;

-подготовительное передвижение; -атакующее передвижение;

по исполнению:

-обычный шаг – начальное передвижение;

- атака руками и ногами;

-приставной шаг - подготовительное передвижение; -прыжковый шаг-атака ногам

Шаг имеет вид: обычный пешеходный; обычный атакующий:

- сериями; - в челноке;

- в маятнике; - забеганием;

приставной: - в челноке;

- в маятнике; - забеганием; - прыжковый; - крестный.

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка подвѐрнуты и полусогнуты:

-толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;

-шаг свободной ногой вперѐд, нога становится на носок, затем – на ступню; -толчковая нога становится свободной.

Крестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях

-крестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу; -прыжок вверх на шагающей ноге;

-приземление на свободную ногу.

Изучение передвижения раздельное: осваивается передвижение подготовительное, затем – в атаке руками под разноимѐнные и одноимѐнные шаги и в атаке ногами в шаге и в прыжке.

3. Дистанция.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи. Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий.

На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции. На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре, применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в укороченном комплексном маневре, в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травма опасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

4. Комплексный маневр.

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги). И все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.). Этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и д.р.), создается универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

Комплексный маневр составляет: -подготовительное передвижение;

-дистанции;

-комплексное передвижение; -активная защита;

-отвлекающие приемы;

-атакующие передвижения; -психологические свойства.

Подготовительное передвижение в комплексном маневре мягкое, пластичное, спонтанное, запутывающее противника, подготавливающее атаку в самое неподходящее для противника время и положение. Челночное передвижение и «чувство дистанции» формируют дистанции для атаки и ухода от атак противника; маятниковое передвижение и «видение противника»

увеличивают угол обзора и атаки, раскрывают противника, облегчают защиту; передвижение

забеганием проводится стремительным шагом и до 180 градусов расширяет угол обзора и атаки, противник оказывается в крайне неудобном положении – боком к атакующему бойцу и лишенным возможности контактировать.

5. Атака и защита.

Удары руками в голову и туловище: -прямой;

-боковой; -снизу;

-наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище: - прямой;

-боковой; -снизу;

-наотмашь.

Удары ногами в бедро (лоу кик): -боковой;

-наотмашь.

Удары в уязвимые места противника: -нижняя челюсть;

-шея;

-подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»; - печень – правая нижняя часть туловища;

-сердце – средняя часть туловища.

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом: под разноименный шаг:

-с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой; -с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой;

под одноименный шаг:

-с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;

-с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой. Защита.

Пассивная защита подразделяется на 3 вида: -прием ударов жесткий;

-прием ударов со смягчением;

-прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами: голова - перчатки;

- плечи; туловище - локти;

бедро - прием со смягчением; -прием с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами: Голова - уклоны;

- нырки;

- комплексный маневр;

- туловище - комплексный маневр; - бедро - отскок;

- комплексный маневр. Прямой удар.

Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки; Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименным шагом; Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом;

Защита от прямого удара в голову. Пассивная защита (подставками). Левая полу фронтальная стойка:

-левое плечо, ближайшее к удару;

-правая перчатка (открытая), ближайшая к голове; Правая полу фронтальная стойка

-правое плечо, ближайшее к удару;

-левая перчатка (открытая), ближайшая к голове. Фронтальная стойка

-любое плечо и любая перчатка. Активная защита:

Уклон в любой стойке: - уклон с левым шагом - уклон с правым шагом

Боковой удар.

Боковой удар рукой в голову с любым шагом;

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом; Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом

Защита от бокового удара в голову. Пассивная защита (подставки)

В любой стойке:

-наружная сторона левой перчатки - от правого бокового удара противника; -наружная сторона правой перчатки - от левого бокового удара противника.

Активная защита. Нырок в любой стойке

Нырок с левым шагом:

-одновременно с шагом – приседание на правой ноге;

-туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу; -рука и нога противника проходит над головой;

-левая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой; Нырок с правым шагом:

-одновременно с шагом – приседания на левой ноге;

-туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу; -рука или нога противника проходит над головой;

-правая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой. Защита от бокового удара ногой в бедро (лоу - кика).

Пассивная защита:

-сопутствующее движение тела, смягчение лоу - кика;

-сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу - кика. Активная защита:

-отскок, удар не доходит до цели;

-комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу-кик. Акцентированный удар.

Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается жесткая костно-мышечная система.

Акцентированный удар определяется величинами: -сила действующих мышц тела обучающегося;

-техника выполнения удара; -эмоциональный настрой.

Разновидности:

Акцентированный удар рукой в голову Акцентированного удара рукой в туловище

6. Перескок.

Перескок - активная защитная и подготовительно-атакующий элемент, выполняется на средней дистанции и имеет две разновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака перескок вправо

-крестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперед-вверх с поворотом влево на противника; перескок влево

-крестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперед-вверх с поворотом вправо, на противника. 2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака

перескок вправо

-крестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;

-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо; перескок влево

-крестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;

-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево. Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище. 1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой; Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой

2 вид перескока - в «вертушке». Удар снизу в «вертушке».

Удар наотмашь в «вертушке».

Удар рукой наотмашь в голову исполняется в «вертушке».

7. Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, исполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки - уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводиться «стопа в стопу» и подразделяется:

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую); -задняя подсечка, стопа противника подсекается вперѐд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает подсечка с атакой, выполняется цельными движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову; -приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу.

8. Контратака.

Контратака – эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трѐх вариантах:

- встречная - во время атаки противника;

- опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника; -ответная – после атаки противника;

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – кросс; боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – через руку противника; боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева. Встречные удары руками в туловище.

Любая атака - с любым шагом любой встречный удар любой рукой. Атакующий удар проходит над головой.

Атака противника боковыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой - с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака - с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой. Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову.

Любая атака - с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову. Атакующий удар проходит сбоку.

Опережающая контратака.

Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроя. Разновидности:

Атака партнера в замедленном движении

Атака партнера с увеличением быстроты движения. 7. Отвлекающие приемы

Отвлекающие приемы выражаются действиями: -обманные, ложные движения;

-отвлекающие действия. Действия одной рукой:

показ удара – атака другим ударом, изменение удара;

показ удара – атака в другое место, изменение направления; показ удара – атака с изменением удара и направления; показ удара – продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

показ удара – атака другой рукой, изменение места удара; показ удара – атака другой рукой с изменением направления; показ удара – атака с изменением руки, удара, направления; замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой; двойной показ одной рукой – атака другой рукой;

двойной показ двумя руками – атака любой рукой; показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр:

быстрая смена дистанции – взрывная атака;

показ маневра – быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием; вызов в маневре – контратака в маневре.

Обманные движения:

показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая;

показ атаки активным защитным движением – атака любая; быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью обучающегося и совершенствуются у зеркала.

3-5 года обучения

1. Передвижение.

по форме: -обычный шаг;

-приставной шаг; -прыжковый шаг; -крестный шаг;

по направлению:

-челночное (а) – вперед или назад;

-маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;

-забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева);

по назначению:

-начальное передвижение;

-подготовительное передвижение; -атакующее передвижение;

по исполнению:

-обычный шаг – начальное передвижение; - атака руками и ногами;

-приставной шаг - подготовительное передвижение; -прыжковый шаг- атака ногами;

-крестный шаг - перескок. 2. Шаг.

-обычный пешеходный; -обычный атакующий:

- приставной:

забеганием; -прыжковый; -крестный.

Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя. Передвижение является основной комплексного маневра.

Повышения качества передвижения Устранение технических погрешностей:

-передвижение боком к противнику;

-ступни ног не нацелены на противника; -ноги приставляются узко или широко;

-передвижение прыжками на двух ногах одновременно; -передвижение забеганием по прямой линии;

-передвижение в полу приседе, низкой стойке;

-вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение; -большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключатся в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:

подготовительное передвижение:

-освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание; атакующее передвижение:

-увеличение скорости передвижения и жесткости ударов; развитие «чувства дистанции»:

-определение обучающимся визуально необходимого расстояния для боевых действий. 3. Дистанция.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи. Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий. На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта обучающиеся соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травма опасная зона, требует повышенного внимания и максимальной

защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

Совершенствование дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, обучающихся разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки. Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция - обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», рукопашник передвигается возле неподвижного объекта (партнер, наряд), затее за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

4. Перескок.

Перескок - активная защитная и подготовительно-атакующий элемент, выполняется на средней дистанции и имеет две разновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака перескок вправо

-крестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом влево на противника; перескок влево

-крестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом вправо, на противника. 2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака перескок вправо

-крестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;

-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо; перескок влево

-крестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;

-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево. Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище. 1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой; Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой

2 вид перескока - в «вертушке». Удар снизу в «вертушке»

Удар наотмашь в «вертушке»

Удар рукой наотмашь в голову исполняется в «вертушке» 5. Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, исполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки - уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводиться «стопа в стопу» и подразделяется:

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую); -задняя подсечка, стопа противника подсекается вперёд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает подсечка с атакой, выполняется цельными движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову; -приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу. 6. Удары.

Повышения качества изучения удара рукой в голову. Устранение технических погрешностей:

-замах перед ударом;

-большой шаг при ударе; -опорная нога на носке;

-опорная нога сильно сгибается или полностью выпрямлена; -стопа опорной ноги не нацелена на противника;

-туловище наклоняется вперед или в сторону; -не вращается таз и туловище;

-кисть ударной руки приподнята или сильно опущена; -при боковом ударе опущен локоть;

-при ударе вниз недовернута кисть;

-при ударах боковых и снизу выпрямляется рука;

-удар наносится не из боевой стойки и рука после удара не возвращается в боевую стойку;

-при шаге ноги располагаются на одной линии, неустойчивое положение бойца. Повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности:

-туловище при ударе наклоняется веред или в сторону; -боец не приседает, удар наносится сверху вниз;

-приседание без шага, на обе ноги сразу; -низкое приседание в ударе;

-большой шаг при ударе.

Повышения качества изучения удара в прыжке ногой в голову, туловище и бедро. Устранение технических погрешностей:

-удар без выпрыгивания;

-перед ударом не подгибает голень, удар наносится выпрямленной ногой; -удар наносится без шага;

-при ударе руки не в боевой стойке;

-при ударе туловище отклоняется назад или в сторону; -подворачивается опорная нога;

-после удара голень не подгибается, опускается прямая нога. 7. Защиты

Основные направления совершенствования защиты в надежности защитных действий, качественном их исполнении и определяются задачами:

пассивная защита:

-ослабление принимаемых ударов;

-проскальзывание принимаемых ударов. активная защита:

-разнообразие защитных средств; -развитие физических качеств;

- пластичность движений; - легкости передвижения.

формирование психологических качеств: -чувство дистанции;

-объемное видение;

-видение противника;

-предугадывание действий противника. 8. Акцентированный удар.

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно 1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара

-с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное. 2 этап – освоение техники удара без акцента

-исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента.

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем – на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап – выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара:

-замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения; -замедленное выполнение дара с акцентом в передвижении; Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап – постепенное увеличение быстроты выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап - совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники

выполнения и максимальной жесткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

9. Контратака. Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой; прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – через руку противника; боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар проходит слева.

Встречные удары руками в туловище.

Любая атака - с любым шагом любой встречный удар любой рукой. Атакующий удар проходит над головой.

Атака противника боковыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой - с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Любая атака - с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой. Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову.

Любая атака - с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову. Атакующий удар проходит сбоку.

Опережающая контратака.

Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроя. Разновидности:

Атака партнера в замедленном движении

Атака партнера с увеличением быстроты движения. Ответная контратака.

Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки дл исключения доминирующего влияния элементов активной защиты ответной контратаки.

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах:

от пассивной защиты – атака от защиты; от активной защиты – атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием. Отвлекающие приемы

Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

Действия одной рукой:

показ удара – атака другим ударом, изменение удара;

показ удара – атака в другое место, изменение направления; показ удара – атака с изменением удара и направления; показ удара – продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

показ удара –атака другой рукой, изменение места удара; показ удара – атака другой рукой с изменением направления; показ удара – атака с изменением руки, удара, направления; замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой;

двойной показ одной рукой – атака другой рукой; двойной показ двумя руками – атака любой рукой; показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр:

быстрая смена дистанции – взрывная атака;

показ маневра – быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием; вызов в маневре – контратака в маневре.

Обманные движения:

показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая;

показ атаки активным защитным движением – атака любая; быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью рукопашника и совершенствуются у зеркала. Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

10. Серии и комбинации. 1 серия:

- крестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом;

- прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Первый перескок, добивание, задняя подсечка, добивание». 2 серия:

- крестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх; - удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «Второй перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

3 серия:

- крестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх с вращением;

- удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову;

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «Третий перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

4 серия:

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «Передняя подсечка, добивание, задняя подсечка, добивание».

5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову;

- крестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание. «На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову;

- крестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание. «На слух»: « Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

7 серия:

- двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

11. Атака.

В бою используется 4 вида атак:

прямая в маневре на дальней дистанции включает - подготовительное передвижение;

- чувство дистанции;

- видение противника;

- полный комплексный маневр; - атакующее передвижение;

прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает - укороченный комплексный маневр;

- ситуативные действия;

- предугадывание действий противника; - пассивную защиту;

- атакующее передвижение;

ответная на средней и ближней дистанциях; - укороченный комплексный маневр;

- ситуативные действия;

- предугадывание действий противника; - активную защиту;

- атакующее передвижение;

скрытая на средней и ближней дистанциях включает - укороченный комплексный маневр;

- ситуативные действия;

- предугадывание действий противника; - отвлекающие приемы;

- атакующее передвижение. Варианты прямой атаки в маневре:

1 в челноке обычный шаг – прямая в маневре;

2 в челноке приставной шаг – прямая в маневре;

3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре; 4 в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая в маневре;

5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;

6 в челноке с АЗ - прыжковый и скрестный шаг – ответная в маневре;

7 в челноке с отвлекающими приёмами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре; 8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;

9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в манере; Прямая атака от защиты.

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методический приѐм «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Рукопашник органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнѐра, варьируя варианты:

- приѐм ударов жесткий;

- прием ударов со смягчением;

- прием ударов с проскальзыванием. Формируются качества:

- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты; - боковое и объемное зрение;

- видение противника; - волевые усилия.

Рукопашник УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются: - предугадывание действии противника;

- ситуативное мышление.

Рукопашник в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий; - ситуативное мышление и действия.

Рукопашник в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

1.Передвижение.

по форме: -обычный шаг;

-приставной шаг; -прыжковый шаг; -крестный шаг;

по направлению:

-челночное (а) – вперед или назад;

-маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;

-забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева); по назначению:

-начальное передвижение;

-подготовительное передвижение; -атакующее передвижение;

по исполнению:

-обычный шаг – начальное передвижение; - атака руками и ногами;

-приставной шаг - подготовительное передвижение; -прыжковый шаг-атака ногами;

-крестный шаг - перескок. 2. Шаг.

-обычный пешеходный; -обычный атакующий:

- приставной:

-прыжковый; -крестный.

Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя. Передвижение является основной комплексного маневра.

Повышения качества передвижения Устранение технических погрешностей:

-передвижение боком к противнику;

-ступни ног не нацелены на противника; -ноги приставляются узко или широко;

-передвижение прыжками на двух ногах одновременно; -передвижение забеганием по прямой линии;

-передвижение в полу приседе, низкой стойке;

-вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение; -большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключатся в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:

подготовительное передвижение:

-освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание; атакующее передвижение:

-увеличение скорости передвижения и жёсткости ударов; развитие «чувства дистанции»:

-определение обучающимся визуально необходимого расстояния для боевых действий. 3. Дистанция.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи.

Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий. На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта обучающиеся соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения. Совершенствование дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, обучающихся разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки. Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция - обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», рукопашник передвигается возле неподвижного объекта (партнер, наряд), затее за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

4. Маневр. 4.1. Комплексный маневр

Отвлекающие приѐмы дезориентируют противника ив комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффектную защищенность рукопашника и максимальную готовность к атаке и контратаке. Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

-полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции; -укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приѐмы используются для проведения различных видов атак.

4.2. Полный комплексный маневр.

Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Повышения качества комплексного маневра. Устранение технических погрешностей

-однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение; -медленное передвижение забеганием;

-редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов; -нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;

-УКоМ на дальней дистанции. Развитие физических качеств

-повышение быстроты комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

4.3.Атака и защита. Удар снизу.

Удар снизу рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы: подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу; -вращение таза и скручивание туловища;

ударная

-вращение туловища;

-разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель;

Удар наносится передней частью кулака (ладонь – вверх).

В момент удара все ударные звенья фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

-возвращение в боевую стойку.

Освоение удара снизу в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному движению кулака ударной руки.

Удар снизу ногой в голову и туловища рассматривается при изучении перескоков и серий рукопашного боя. Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара. Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

Удар наотмашь.

Удар наотмашь рукой в голову применяется в рукопашный бойе и рассматривается при изучении перескоков.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение тела на шагающую ногу; -движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-направленное движение бедра и голени в цель; Удар наносится наружной стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жѐсткую систему. заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наноситься в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и верх, подгибание голени;

ударная

-движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в ель;

Удар наносится наружной стороной стопы. заключительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение удара наотмашь ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного, плавного, кругового движения ударных звеньев тела и кратковременной фиксации в момент удара.

Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара. Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

5. Акцентированный удар.

Акцентированный удар или серия ударов подготавливаются отвлекающими приёмами, активной защитой и комплексным маневром и наносятся в уязвимые места противника с любой дистанции.

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара

-с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

2 этап – освоение техники удара без акцента

-исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента.

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем – на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап – выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара:

-замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения - замедленное выполнение дара с акцентом в передвижении

Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап – постепенное увеличение быстроты выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап - совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного

удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно: 1 вариант бокового удара.

1 этап – освоение 1 фазы удара

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

- движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени; Замедленное выполнение с коротким шагом.

- сильный толчок опорной ногой вперёд – вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени.

Ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

-выполнение 1 фазы удара с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

-замедленное выполнение удара без акцента, закрепление техники удара. Вращение таза и скручивание туловища – без прогибания.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении - ускоренное нанесение удара без акцента;

-нанесение удара с акцентом.

Согласованное движение всех элементов удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости. Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в цельности движений в первой фазе удара, согласованности движений бедра с толчком шагающей ноги, быстроте выполнения ударной фазы, слитности всех элементов удара.

6. Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище. Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара

- крестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх. Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара

- прыжок на опорной ноге назад – вверх, движение бедра свободной ноги назад, голени – вверх.

3 этап – нанесение удара с акцентом

- крестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад - вверх; Движение бедра свободной ноги назад, голени - вверх;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» снизу ногой на самостоятельном занятии в ускорении выполнения крестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

7. Отвлекающие приемы

Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

Действия одной рукой:

показ удара – атака другим ударом, изменение удара;

показ удара – атака в другое место, изменение направления; показ удара – атака с изменением удара и направления; показ удара – продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

показ удара – атака другой рукой, изменение места удара; показ удара – атака другой рукой с изменением направления; показ удара – атака с изменением руки, удара, направления; замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой; двойной показ одной рукой – атака другой рукой;

двойной показ двумя руками – атака любой рукой; показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр:

быстрая смена дистанции – взрывная атака;

показ маневра – быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием; вызов в маневре – контратака в маневре.

Обманные движения:

показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая;

показ атаки активным защитным движением – атака любая; быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью рукопашника и совершенствуются у зеркала. Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

8. Серии ударов 5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову;

- крестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание. «На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову;

- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание. «На слух»: « Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

7 серия:

- двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия:

- скрестный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой в голову; - боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- удар наотмашь в прыжке правой ногой в голову;

- боковой удар в прыжке левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь, боковой, наотмашь, боковой,

добивание». 9 серия:

- скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову;

- двойной удар в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь – боковой, наотмашь - боковой, добивание». 10 серия:

- забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- крестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия:

- забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;

- ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- крестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В забегании рукой снизу – сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия:

- двойной прямой удар в прыжке – левой ногой в туловище, правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия:

- с левым шагом третий перескок;

- «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову;

- с правым шагом третий перескок;

- «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом; третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

9. Комбинации рукопашного боя. Комбинации рукопашного боя стандартные.

1 комбинация – серии 1-4-7-10. 2 комбинация – серии 2-5-8-11.

3 комбинация – серии 3-6-9-12-13. Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;

-дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием; - прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;

- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий. Для разнообразия атакующих действий используется произвольные комбинации.

5-6 года обучения

Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств. Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

1. Дистанция

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле неподвижного объекта (партнер, наряд), затее за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

Повышения качества изучения дистанции боя. Устранение технических погрешностей

-нет четкого разделения дальней, средней и ближней дистанции; - укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;

-травма опасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях. Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном

улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

-чувство дистанции; -видение противника.

2. Комплексный маневр. Комплексный маневр составляет:

-подготовительное передвижение; -дистанции;

-комплексное передвижение; -активная защита;

-отвлекающие приемы;

-атакующие передвижения; -психологические свойства.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра. Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

-полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции; -укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приѐмы используются для проведения различных видов атак.

Повышения качества изучения комплексного маневра. Устранение технических погрешностей

-однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение;

-медленное передвижение забеганием;

-редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов; -нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;

-УКоМ на дальней дистанции.

Развитие физических качеств -повышение быстроты комплексного передвижения. Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

3. Атака и защита. Пассивная защита

Защита пассивная от ударов руками и ногами: голова - перчатки;

- плечи; туловище - локти;

бедро - прием со смягчением; -приём с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами: голова - уклоны;

- нырки;

- комплексный маневр; туловище - комплексный маневр; бедро - отскок;

- комплексный маневр. Удар наотмашь.

Удар наотмашь рукой в голову применяется в рукопашный бойе и рассматривается при изучении перескоков.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение тела на шагающую ногу; -движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-направленное движение бедра и голени в цель; Удар наносится наружной стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жѐсткую систему. заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наноситься в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и верх, подгибание голени;

ударная

-движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в ель;

Удар наносится наружной стороной стопы. заключительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение удара наотмашь ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного, плавного, кругового движения ударных звеньев тела и кратковременной фиксации в момент удара.

Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара. Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

Перескок.

Перескок - активная защитная и подготовительно-атакующий элемент,

выполняется на средней дистанции и имеет две разновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака Перескок вправо

-скрестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом влево на противника; Перескок влево

-скрестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом вправо, на противника.

2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака перескок вправо -скрестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;

-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо; Перескок влево

-скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;

-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево. Совершенствование перескоков на самостоятельном занятии наиболее

эффективно перед зеркалом, внимание уделяется лёгкости выпрыгивания, плавности и цельности движений при вращении тела.

Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище. 1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой. 2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» Удар наотмашь в «вертушке»

Удар рукой наотмашь в голову исполняется в «вертушке» Подсечка.

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую); -задняя подсечка, стопа противника подсекается вперѐд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает подсечка с атакой, выполняется цельными движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову; -приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу. Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с медицинболом и на

большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

4. Акцентированный удар.

Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом.

5. Атака и контратака Контратака.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – кросс; боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит слева.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева. Встречные удары руками в туловище.

Любая атака - с любым шагом любой встречный удар любой рукой. Атакующий удар проходит над головой.

Атака противника боковыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой - с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Любая атака - с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой. Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову.

Любая атака - с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову. Атакующий удар проходит сбоку.

Опережающая контратака.

Опережающая контратака определяется качествами: - высокая мобильность ЦНС;

- высочайший эмоциональный настрой;

- высокий уровень скоростно – силовых движений; - высокий технический уровень.

Рукопашник совершенствует технику встречных ударов и решает задачи: - правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов;

- формирование «объемного видения»; - визуальное определение начала атаки;

- увеличение быстроты встречной контратаки. Атака партнера в замедленном движении.

Рукопашник увеличивает быстроту встречной контратаки и решает задачи: - стабилизация встречной контратаки;

- улучшение двигательной реакции;

- формирование «видения противника». Атака партнѐра в замедленном движении.

Рукопашник проводит опережающую контратаку и решает задачи: - повышение уровня двигательных реакций;

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий; - повышение эмоционального настроя.

Атака партнёра с увеличением быстроты движения.

Рукопашник проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий; - повышение эмоционального настроя;

- достижение предельной скорости двигательной реакции.

Ответная контратака.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;

- прием ударов со смягчением;

- прием ударов с проскальзыванием.

Жёсткий прием ударов противника, особенно акцентированных и серийных, затрудняет выполнение ответной контратаки, приемы ударов со смягчением и проскальзыванием увеличивают возможности ответной

контратаки. Наиболее эффективна ответная контратака, боец имеет начальное движение. Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности.

Жёсткий прием даров (оба партнёра в защитном снаряжении), ответная контратака. Формируются:

- уверенный приём ударов, уверенность бойца в надежности пассивной защиты; - психологическая устойчивость к сильным ударам противника;

- боковое и объемное зрение.

Приём ударов со смягчением и проскальзыванием, ответная контратака. Формируются:

- высокий уровень двигательных реакций; - психологические свойства.

Активная защита ответная контратака. Формируются:

- уверенность в надежности активной защиты; - высокий уровень психологических свойств; - эмоциональный настрой.

Отвлекающие приемы Обманные движения подготавливают атаку

ложные удары и атака – маскируют атакующие удары; ложный маневр – скрывает начало атаки;

обманные движения – маскируют атаку бойца, вызывают атаку противника. Ложный маневр:

быстрая смена дистанции – взрывная атака;

показ маневра – быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием; вызов в маневре – контратака в маневре.

Отвлекающие действия озадачивают противника явная подготовка акцентированного удара – настораживает противника;

ложное раскрытие (опускание рук и др.) – мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает»;

ложное состояние бойца, демонстрация усталости, растерянности и др.- вызывает атаку противника;

демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки – озадачивают противника и подавляют его психику;

резкая смена тактики боя, необычные действия – отвлекают противника. Обманные движения:

показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая;

показ атаки активным защитным движением – атака любая; быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью бойца и совершенствуются у зеркала.

Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

6. Серии и комбинации. 1 серия:

- скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом;

- прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Первый перескок, добивание, задняя подсечка, добивание». 2 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх; - удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «Второй перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

3 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх с вращением;

- удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову;

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,

добивание. «На слух»: «Третий перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

4 серия:

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «Передняя подсечка, добивание, задняя подсечка, добивание».

5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой вголову;

- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову,добивание. «На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову;

- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание. «На слух»: « Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

7 серия:

- двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия:

- скресный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой в голову; - боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- удар наотмашь в прыжке правой ногой в голову;

- боковой удар в прыжке левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь, боковой, наотмашь, боковой, добивание». 9 серия:

- скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову;

- двойной удар в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь – боковой, наотмашь - боковой, добивание». 10 серия:

- забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия:

- забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;

- ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В забегании рукой снизу – сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия:

- двойной прямой удар в прыжке – левой ногой в туловище, правой ногой в голову; - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия:

- с левым шагом третий перескок;

- «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову;

- с правым шагом третий перескок;

- «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом;

третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

Комбинации рукопашного боя. Комбинации рукопашного боя стандартные. 1 комбинация – серии 1-4-7-10.

2 комбинация – серии 2-5-8-11.

3 комбинация – серии 3-6-9-12-13.

Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;

-дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием; - прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;

- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий. Для разнообразия атакующих действий используется произвольные комбинации.

7. Атака.

Прямая атака в маневре. Изучение прямой атаки в маневре:

1 в челноке обычный шаг – прямая в маневре;

2 в челноке приставной шаг – прямая в маневре;

3 в челноке прыжковый и крестный шаг – прямая в маневре; 4 в челноке с активной защитой – прямая в маневре;

5 в челноке с активной защитой приставной шаг – ответная в маневре;

6 в челноке с - активной защитой прыжковый и крестный шаг – ответная в маневре; 7 в челноке с отвлекающими примами обычный шаг – скрытая в маневре;

8 в челноке с отвлекающим приемом приставной шаг – скрытая в маневре;

9 в челноке с отвлекающим приемом прыжковый и крестный шаг – скрытая в манере. Прямая атака от защиты.

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методический приём «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Обучающийся органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнёра, варьируя варианты:

- приём ударов жесткий;

- прием ударов со смягчением;

- прием ударов с проскальзыванием. Формируются качества:

- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты; - боковое и объемное зрение;

- видение противника; - волевые усилия.

Обучающийся УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются: - предугадывание действии противника;

- ситуативное мышление.

Обучающийся УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий; - ситуативное мышление и действия.

Рукопашник в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

Ответная атака.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» -вид активной защиты и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, крестные шаги).

Освоение ответной атаки начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и в забегании с элементами активной защиты в различном атакующем передвижении в бою с тенью и перед зеркалом, в закреплении активной защиты и ответных ударов с партнером, в сериях и комбинациях в различных режимах.

Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном защитном снаряжении):

Рукопашник в УКоМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Скрытая атака.

Скрытая атака – самый сложный вид атаки и самый эффективный, скрытая атака изучается после закрепления отвлекающих приѐмов, всех видов атак и высокого уровня развития скоростно - силовых движений и психологических свойств.

Скрытая атака подготовлена комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексом маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» -вид отвлекающих приемов и атакующее передвижение(приставные, обычнее, прыжковые, крестные шаги).

Освоение скрытой атаки начинается после освоения и закрепления отвлекающими приемами способствует более быстрому и качественному изучению скрытой атаки.

Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения, применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.

Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств. Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

1. Дистанция

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле неподвижного объекта (партнер, наряд), затее за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

Методика повышения качества изучения дистанции боя. Устранение технических погрешностей

-нет четкого разделения дальней, средней и ближней дистанции; -укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;

-травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях. Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном

улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

-чувство дистанции; -видение противника.

2. Комплексный маневр. Комплексный маневр составляет:

-подготовительное передвижение; -дистанции;

-комплексное передвижение; -активная защита;

-отвлекающие приемы;

-атакующие передвижения; -психологические свойства.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра. Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра: -полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции;

-укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приѐмы используются для проведения различных видов атак.

Повышения качества изучения комплексного маневра**.** Устранение технических погрешностей

-однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение; -медленное передвижение забеганием;

-редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов; -нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;

-УКоМ на дальней дистанции. Развитие физических качеств

-повышение быстроты комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приѐмов, ускорении атакующего передвижения.

3. Полный комплексный маневр включает:

-объединение элементов подготовительного передвижения (челнок, маятник, забегание) в комплексное передвижение;

-включение в комплексное передвижение активной защиты;

-включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов;

-включение в комплексное передвижение атакующего передвижения (приставной, обычный, прыжковый и скрестный шаги);

-формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр. Повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей

-однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение; -медленное передвижение забеганием;

-редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов; -нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;

-УКоМ на дальней дистанции. Развитие физических качеств

-повышение быстроты комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

Атака и защита.

Защита рукопашника включает простые элементы, защищающие его голову и туловище от ударов противника руками и ногами. При пассивной защите удары принимаются определенными частями тела, при активной защите удара соперника не достигает цели.

Пассивная защита

- Защита пассивная от ударов руками и ногами; - Защита активная от ударов руками и ногами

- Защита от всех ударов в туловище. Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище. 1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой 2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» Удар наотмашь в «вертушке»

Удар рукой наотмашь в голову в «вертушке» 4. Акцентированный удар.

Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

1 этап – нанесение удара без акцента в передвижении -толчок опорной ногой вперед-вверх;

-прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием олени; вращением таза и разгибанием голени.

Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый.

При скручивании туловища исключается прогибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

2 этап – ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом -

повышение быстроты нанесения удара без акцента;

Согласование подготовительной и ударной фаз. -нанесение удара с акцентом.

3 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в согласовании толчка опорной ноги с прыжком на шагающей ноге и движение бедра шагающей ноги вверх с вращением таза и нанесением удара.

Толчок сильный, прыжок высокий, скручивание туловище без прогибания, вращение таза быстрое. Удар – резкий, все движения слитные.

Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

1 этап – выполнение 1 фазы с выпрыгиванием на шагающей ноге без удара.

- сильный толчок опорной ногой вперёд-вверх, ускоренное круговое движение бедра толчковой ноги и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх;

-выполнение 1 фазы с прыжком на шагающей ноге вверх без дара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, движение бедра ускоренное, выпрыгивание высокое.

- закрепление подготовительной фазы удара.

2 этап – нанесение удара в передвижении без акцента - слитное, цельное выполнение элементов удара;

- повышение быстроты нанесения удара.

3 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом - замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз. - ускоренное нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующее этапе.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в закреплении подготовительной фазы удара наотмашь, согласованности и стабильности выполнения всех элементов

акцентированного удара.

Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

1 этап – выполнение прыжковой части подготовительной фазы

- выпрыгивание с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх, подгибание голени. Согласование выпрыгивания с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх. Исполнение слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

-выпрыгивание с круговым движением бедра прыжковой ноги внутрь – верх -наружу, подгибание голени;

-толчок опорной ногой вперед-вверх;

-прыжок на шагающей ноге вверх с круговым движением бедра этой ноги и разгибанием голени.

Повышение быстроты нанесения удара в передвижении. 3 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом; Согласование подготовительной и ударной фаз. - ускоренное нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой на самостоятельном занятии в согласовании движений: толчок – прыжок – круговое движение бедра прыжковой ноги – разгибание голени, толчок сильный, прыжок высокий; вращение ноги – с максимальным размахом.

Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище. Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх. Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара

- прыжок на опорной ноге назад – вверх, движение бедра свободной ноги назад, голени – вверх.

3 этап – нанесение удара с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад -вверх;

Движение бедра свободной ноги назад, голени - вверх;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» снизу ногой на самостоятельном занятии в ускорении выполнения скрестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро.

Изучение техники удара поэтапно

1 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

-скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад - вверх с вращением. Ускоренное выполнение.

2 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

-скрстный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращение; - движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Движение бедра – ускоренное.

3 этап – нанесение удара в «вертушке» с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад – вверх с вращением; - круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальнойжѐсткости.

5. Контратака. Встречная контратака.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки. Устранение технических погрешностей

- медленные и однообразные встречные удары; - опускается защищающая рука;

- несоответствие дистанции и атакующего шага; - несоответствие задания и действия партнера;

- низкая техника активной защиты и встречного удара;

- партнѐр стремится попасть в бойца, предугадывая его действия.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется быстроте выполнения передвижений, уклонов и сад - степов.

Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

Опережающая контратака.

Повышения качества опережающей контратаки Устранение технических погрешностей:

- низкая техника встречных ударов;

- замедленная и однообразная контратака;

- несоответствие дистанции и атакующего шаг; - несоответствие задания и действий партнѐра. Повышение эмоционального настроя.

Совершенствование опережающей контратаки на самостоятельном занятии в повышении уровня техники встречных ударов и развитии скоростно - силовых движений.

Основные направления совершенствования опережающей контратаки в повышении уровня формирования психологических свойств и эмоционального настроя, развитии скоростно - силовых движений.

Ответная контратака.

Повышения качества изучения ответной контратаки. Устранение технических погрешностей

- низкий уровень элементов пассивной и активной защиты; - замедленная контратака;

- несоответствие дистанции и атакующего шага; - несоответствие задания и действий партнера.

Совершенствование ответной контратаки на самостоятельном занятии в улучшении защитных элементов, ответных ударов и атакующего передвижения.

Основные направления совершенствования ответной контратаки в развитии скоростно-силовых движений и формировании высокого уровня психологических свойств.

Отвлекающие приемы

Методика повышения качества изучения отвлекающих приѐмов.

Устранение технических погрешностей

- показ атакующим ударом; - невыразительный показ;

- показ без атакующего удара;

- показ без мобилизации (готовности)защиты; - показ без мобилизации контратаки;

- показ на дальней дистанции.

Совершенствование отвлекающих приѐмов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов.

Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов в формировании условно – рефлекторных реакций на основе отвлекающих приѐмов и в согласовании с атакующим передвижением.

Серии.

Изучение и повторение 13 серий, в любой стойке серия начинается с любого шага, рассматриваются серии с левым шагом.

Атака руками, добывание, проводится вслед за прыжковым ударом ногой, до приземления наносится несколько ударов, затем атака продолжается серией ударов руками в забегании.

Комбинации рукопашного боя. Комбинации рукопашного боя стандартные. 1 комбинация – серии 1-4-7-10.

2 комбинация – серии2-5-8-11.

3 комбинация – серии3-6-9-12-13. Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;

-дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием; - прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;

- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий. Для разнообразия атакующих действий используется произвольные комбинации.

6. Атака.

Закрепление прямой атаки в маневре:

1 в челноке обычный шаг – прямая в маневре;

2 в челноке приставной шаг – прямая в маневре;

3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре; 4 в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая в маневре;

5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;

6 в челноке с АЗ - прыжковый и скрестный шаг – ответная в маневре;

7 в челноке с отвлекающими приѐмами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре; 8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;

9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в манере; 10-18 в маятнике 9 вариантов;

19-27 в забегании 9 вариантов;

28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг – основная прямая, тотальная;

29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной – основная прямая, тотальная;

30 в ПКМ с АЗ и ПО прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;

31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная. Прямая атака от защиты.

Методика повышения качества изучения прямой атаки от защиты.

Устранение технических погрешностей

- пассивные, медленные и слабые атаки партнера; - ограничение видимости при пассивной защите; - большие или замедленные шаги в маневре;

- однообразное передвижение;

- замедленные, однообразные и слабые атаки рукопашника.

Совершенствование прямой атаки от защиты на самостоятельном занятии в повышении качества укороченного комплексного маневра и атакующих действий.

Основные направления совершенствования прямой атаки от защиты в повышении уровня формирования психологических свойств, техники выполнения вариантов пассивной защиты.

Ответная атака.

Повышения качества изучения ответной атаки. Устранение технических погрешностей:

- технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки. Развитие физических качеств:

- повышение уровня развития скоростно – силовых движений. Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий; - ситуативные действия.

Совершенствование ответной атаки на самостоятельном занятии в повышении уровня активной защиты и укороченного комплексного маневра.

Основное направление совершенствования ответной атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Скрытая атака.

Методика повышения качества изучения крытой атаки. Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров; - непонимание задания одним из партнеров;

- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование скрытой атак на самостоятельном занятии в совершенствовании отвлекающих приемов, развитии пластичности и выразительности движений. Основное направление совершенствования скрытой атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки рукопашников состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям рукопашного боя;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы

смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и .участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиесяучебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в рукопашный бойе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по

группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация

происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлений восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных рукопашников к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности и возрасту способны достичь определенных спортивных результатов.

По мере роста квалификации рукопашников количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку обучающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих

соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Медицинское обследование

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся рукопашным боем на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Рукопашный бой», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов ОФП

Возраст	8-9 лет	Мальчики			Девочки		
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	20	25	37	17	22	32

Возраст	10-11 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5

1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	26	33	43	23	28	37

Возраст	12-13 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	31	37	47	27	31	41

Возраст	14-15 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
4.	Поднятие туловища из положения	34	40	50	31	35	44

	лежа на спине (количество раз за 1мин)						

Возраст	16-18 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	35	41	51	32	37	45

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов СФП

Контрольное упражнение	отлично	хорошо	удовлетворительно
Владение техникой рукопашного боя, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Примечание:
Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Работа коллектива МБУ ДО ДЮСШ №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроя обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим

требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Груша боксерская набивная	штук	3
5.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
6.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
7.	Лапа боксерская	пар	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мешок боксерский	штук	5
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч теннисный	штук	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
16.	Ринг боксерский (6х6) на помосте (8х8 м)	комплект	1
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Урна - плевательница	штук	2
24.	Часы стрелочные информационные	штук	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2022. - 208 с.

2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2019. - 416 с.

3. Алексей, Алексеевич Кадочников Мой взгляд на рукопашный бой / Алексей Алексеевич Кадочников. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2019. - 379 с.

4. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2020. - 352 с.

5. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2020. - 387 с.

6. Влодавец, Леонид Закон рукопашного боя / Леонид Влодавец. - М.: Эксмо-пресс, 2021. - 432 с.

7. Динамика русского рукопашного боя. Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2019. - 160 с.

8. Жуковский, В. В. Боевые ножи. Все о самом совершенном оружии рукопашного боя / В.В. Жуковский, И.С. Петров, С.Е. Ковалев. - М.: Гелеос, 2021. - 160 с.

9. Зайцев, Юрий Армейский рукопашный бой / Юрий Зайцев. - М.: Современное слово, 2019. - 288 с.

10. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2021. - 320 с.

11. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2021. - 160 с.

12. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А.А. Кадочников, Ар.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2021. - 240 с.

13. Карамов, С. Корейский рукопашный бой / С. Карамов. - М.: Современная школа (Букмастер), Интерпрессервис, 2019. - 682 с.

14. Карамов, С. Корейский рукопашный бой. Практическое руководство / С. Карамов. - М.: Современная школа, 2019. - 336 с.

15. Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа / В.С. Коньков. - М.: Рипол Классик, 2022. - 897 с.

16. Кузнецов, Юрий Мастер рукопашного боя / Юрий Кузнецов. - М.: Харвест, 2019. - 480 с.
17. Медведев, А.Н. Казаки и рукопашный бой / А.Н. Медведев. - М.: Здоровье народа, Шоу Дао, 2020. - 244 с.
18. Солдатова, А.А. Выживание. Рукопашный бой / А.А. Солдатова. - М.: АСТ, 2020. - 747 с.
19. Терехин, К.И. Как выжить в уличной драке. Иллюстрированный самотренер-преподаватель рукопашного боя / К.И. Терехин. - М.: Эксмо, 2019. - 752 с.
20. Юрий, Зайцев Армейский рукопашный бой / Зайцев Юрий. - М.: Современная школа (Букмастер), Интерпрессервис, 2019. - 779 с.

Список рекомендуемой литературы к прочтению обучающимся

1. Мастер рукопашного боя. Простая эффективная защита от уличной агрессии / И., М. Брагины. - М.: Рипол Классик, 2019.
2. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2019.
3. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2019.
4. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2021.
5. Ключи силы для супермена. От войн богов к современным техникам рукопашного боя / И., М. Брагины. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, 2020.