

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Темниковская детско-юношеская спортивная школа»
Темниковского муниципального района Республики Мордовия

РЕКОМЕДОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»
Протокол № 18
от «15» 08 2023 г.

Директор МБУДО
«Темниковская ДЮСШ»
Пархаев В.А.
от «15» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Направленность: физкультурно – спортивная

Вид спорта: Самбо (Рукопашный бой)

Этап подготовки: УТГ

Срок реализации программы: 4 года

Автор – составитель:
тренер- преподаватель,
Пархаев Владимир Анатольевич

Темников 2023г.

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3
2. Цели и задачи программы	3
3. Учебный план программы	5
4. Содержание учебного плана программы	5
5. Календарный учебный график программы	16
6. Планирование результата освоение образовательной программы	18
7. Оценочные материалы программы	19
8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология	20
9. Методическое обеспечение программы	39
10. Материальное техническое оснащение программы	41
11. Список используемой литературы	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Во всех видах современного общевойскового боя большое место отводится ближнему, и, в частности, рукопашному бою.

Опыт прошлых войн показывает, что при прочих равных условиях успеха в ближнем бою достигает тот, кто действует более активно, настойчиво борется за инициативу, навязывает свою волю противнику, упреждает его в действиях, вынуждает его вести бой в невыгодных для него условиях. Постоянное воздействие на противника, своевременное использование выгодных условий обстановки, ошибок и промахов противника для нанесения ему поражения характеризуют особенности ближнего боя. Всё это требует высокой организованности, большого напряжения физических сил, возможностей и способностей.

Успех в ближнем бою во многом зависит от отличной подготовки в ведении рукопашного боя с оружием и без него, от крепкой дисциплины, психической и физической закалки.

В методическом и содержательном отношении программа обладает определенной новизной, поскольку учебные занятия по рукопашному бою являются одной из форм подготовки детей к военной службе, способствуют патриотическому воспитанию.

В перспективе данная программа предполагает увеличение объема изучаемого материала.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

Задачи программы:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;

- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

- **Основными задачами реализации программы являются:**

- 1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.
- 2. Передача мастерства следующим поколениям.
- 3. Популяризация рукопашного боя.
- 4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
- 5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
- 6. Пропаганда здорового образа жизни.
- 7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
- 8. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей. Регистрация в краевой Федерации рукопашного боя.
- 9. Организация досуга молодежи.
- 10. Проведение спортивных соревнований.
- 11. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
- 12. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
- 13. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п./п.	Наименование раздела и тем занятий	всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Введение.	1	1	
3	Анатомия организма человека.	6	6	
4	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	10	10	
5 6	Общая и специальная физическая подготовка.	78	8	70
6	Техника защиты.	39	4	35
	Техника нападения.	60	4	56
7	Правила соревнований.	10	2	8
	Итого:	204	35	169

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение(1 час). Презентация программы.

2.Анатомия организма человека (5 часов).

Кровеносная система, скелет, нервная система.

3. Меры безопасности и оказание первой медицинской помощи (4 ч.).

Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах. Меры безопасности на занятиях, соревнованиях, при выездах.

4. Общая и специальная физическая подготовка (53 часа).

Практические занятия: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).

5. Техника защиты (30часов).

Назначение техники защиты и ее применение.

Практические занятия: техника борьбы лежа и стоя на коленях, освобождение от захватов, защита от ударов ногами и руками.

6. Техника нападения (40 часов).

Назначение техники нападения и ее применение.

Практические занятия: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.

7. Правила соревнований (3 часа).

Правила греко-римской борьбы, вольной борьбы, дзюдо, самбо, рукопашного боя.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства .

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в

одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

Растяжка.

Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара,

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

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

3.Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

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

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

План-График

Распределения учебных часов

Для учащихся групп начальной подготовки

	Виды подготовки	Количество часов в месяц											
	Удар техни												
	Стой												
	Парте												
	Акро												
	ОФП												

	СФП																
	Псих гическая готовка																
	Теоре еская готовка																
	Зачет требования																
	Участ евнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий															
	Всего ов																

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками, ногами и защита.

1.Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2.Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

- 3.Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
- 4.Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- 5.Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- 6.Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
- 7.Ложные прямые удары левой рукой.
- 8.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
- 9.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- 10.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- 11.Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
- 12.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- 13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- 14.Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- 15.Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- 16.Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- 18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Боковые удары руками, ногами и защита.

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

30.Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

39.Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу и защита.

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

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

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

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

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

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

47.Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

48.Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.

49.Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

50.Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

51.Удары ногами с разворотом.

52.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования

(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения.

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

- Развитие силы воли (волевая подготовка)

- Упражнения для воспитания волевых качеств

- Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)

- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты

- Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели

- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия

- Проведение боёв с односторонним сопротивлением

- Проведение боёв с более опытным Спаррингом

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности

- Выполнение режима дня

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования

- Проведение боёв на применение контрприемов

- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики

- Проведение разминки по заданию тренера

- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками

- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка.

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах

- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело

- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей

- Воспитание аккуратности и опрятности

- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Дата начала и окончания учебного периода: 01.09.2023 по 31.05.2024г.

- Количество занятий в неделю: 3 дня/6 часов
- Количество недель в учебном периоде: 34 недели
- Количество учебных дней в учебном периоде:
- Количество часов в учебном периоде $216ч * 2 группы = 432ч$
- Продолжительность каникул:
 - осенние – с 31 октября по 7 ноября;
 - зимние – с 25 декабря по 9 января;

- весенние – с 27 марта по 3 апреля;

- летние – с 1 июня по 31 августа.

План-График
Распределения учебных часов
Для учащихся групп начальной подготовки

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц												
		Всего	09	10	11	12	1	2	3	4	5			
1	Ударная техника	43.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8			
	А) Стойка	21.6	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4			
Б)	Партер	10.8	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2			
2	Акробатика	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12			
	А) ОФП	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12			
Б)	СФП	28.4	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1			
3	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
4	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Зачетные требования	4	0	0	1	0	0	1	0	0	2			
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Всего часов	342	37.5	37.5	38.5	37.5	37.5	38.5	37.5	37.5	39.5			

6. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты

- **Личностные:**
 - продолжить применять основные формы самоконтроля;
 - продолжить выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.
- **Предметные:**
 - выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
 - продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
 - продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
 - знать основные команды судей и их терминологию;
 - знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
 - принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- вести спортивный дневник;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Ожидаемые результаты

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;

- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты в ходе изучения данной программы:

- Личностные:
 - продолжить применять основные формы самоконтроля;
 - продолжить выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.
- Предметные:
 - выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
 - продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
 - продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
 - знать основные команды судей и их терминологию;
 - знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
 - принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- вести спортивный дневник;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Ожидаемые результаты

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;
- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

8. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Форма организации деятельности детей на занятии – фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях: фестивалях, показательных и учебно-тренировочных выступлениях, сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки.

Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки.

Занятие состоит из трех частей.

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке. Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст

Год обучения:

Максимальная наполняемость в группе (чел.)

Возраст (лет)

1. 15 чел. 7-13
2. 12чел. 8-14
3. 10чел. 9-15
4. 10 чел. 10-16
5. 10 чел. 11-17

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных

лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

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

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.

- 1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
- 2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
- 3.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 4.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 5.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
- 6.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
- 7.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
- 8.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
- 9.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
- 10.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

- 11.Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 12.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 13.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
- 14.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
- 15.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 16.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
- 18.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
- 19.Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
- 20.Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
- 21.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

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

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
 18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
- Броски в положении стоя (в стойке).**
1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
 2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
 3. Зацеп снаружи.
 4. Бедро.
 5. Подхват.
 6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
 7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
 8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 9. Бросок захватом ног.
 10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
 11. Боковая подсечка.
 12. Задняя подсечка.
 13. Зацеп изнутри.
 14. Подхват с захватом ноги.
 15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
 16. Выведение из равновесия.
 17. Бросок захватом ноги изнутри.
 18. «Мельница».
 19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
 20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
 21. Зацеп стопой.
 22. Отхват с зацепом ноги.
 23. Бросок через голову упором стопой в живот.

- 24.Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
- 25.Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
- 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- 27.Бросок захватом руки на плечо.
- 28.Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- 29.Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- 30.Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
- 31.Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
- 32.Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
- 33.Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- 34.Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- 35.Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 36.Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 37.Боковое бедро.
- 38.Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- 39.Защита от задней подножки увеличения дистанции.
- 40.Подсечка изнутри.
- 41.Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 42.Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 43.Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
- 44.Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 45.Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.

46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.

69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.

- 89.Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
- 90.Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
- 91.Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
- 93.Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
- 94.«Мельница» с захватом отворота.
- 95.Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
- 96.Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
- 97.Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

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

- 1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
- 4.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

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

Борьба в положении лежа (борьба лежа).

1. Удержание сбоку.

2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

3. Удержание верхом с захватом рук.

4. Узел поперек.

- 5.Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
- 6.Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
- 7.Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
- 8.Удержание со стороны ног с захватом рук.
- 9.Уход от удержания сбоку – через мост.
- 10.Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
- 11.Удержание со стороны головы с захватом туловища.
- 12.Удержание поперек.
- 13.В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
- 14.Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
- 15.Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
- 16.Удержание сбоку – лежа.
- 17.Рычаг колена.
- 18.Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
- 19.Удержание верхом с захватом головы.
- 20.Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
- 21.Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
- 22.Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
- 23.Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
- 24.Удержание сбоку с захватом туловища.
- 25.Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
- 26.Удержание со стороны головы с захватом рук.
- 27.Переворачивание захватом рук сбоку.
- 28.Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
- 29.Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
- 30.Удержание со стороны головы без захвата рук.

31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.

53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая хват хватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с хватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот хватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – хватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя хватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с хватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с хватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя хватом руки между ногами – после броска хватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

98. Рычаг колена – кувыркком из стойки.

Работа с лапами.

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки. При работе с лапами необходимо следить за правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара... Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов.

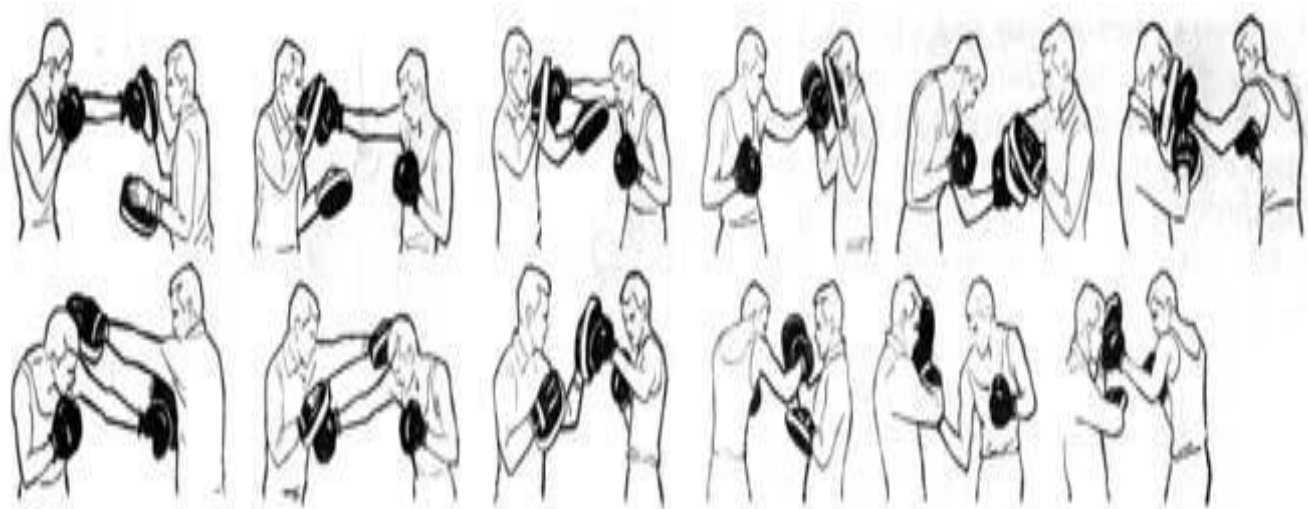


Рис. 130



Рис. 131

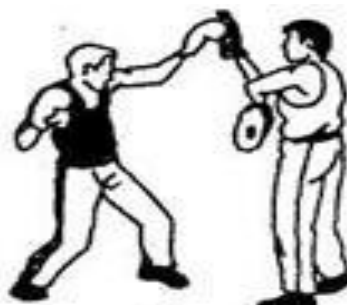


Рис. 132



Рис. 133

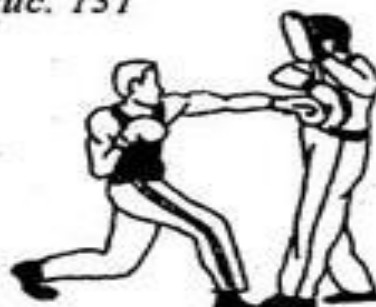


Рис. 134

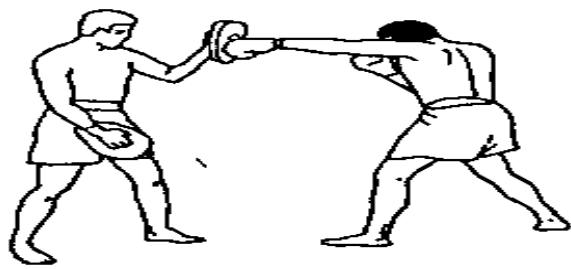


Рис. 80а

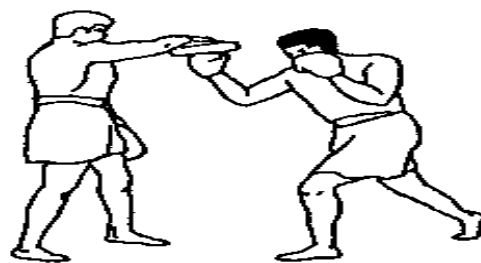


Рис. 80б

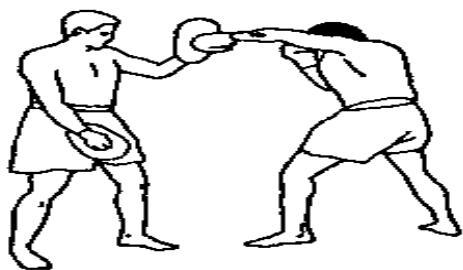


Рис. 81а

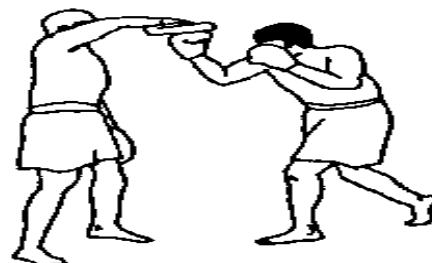
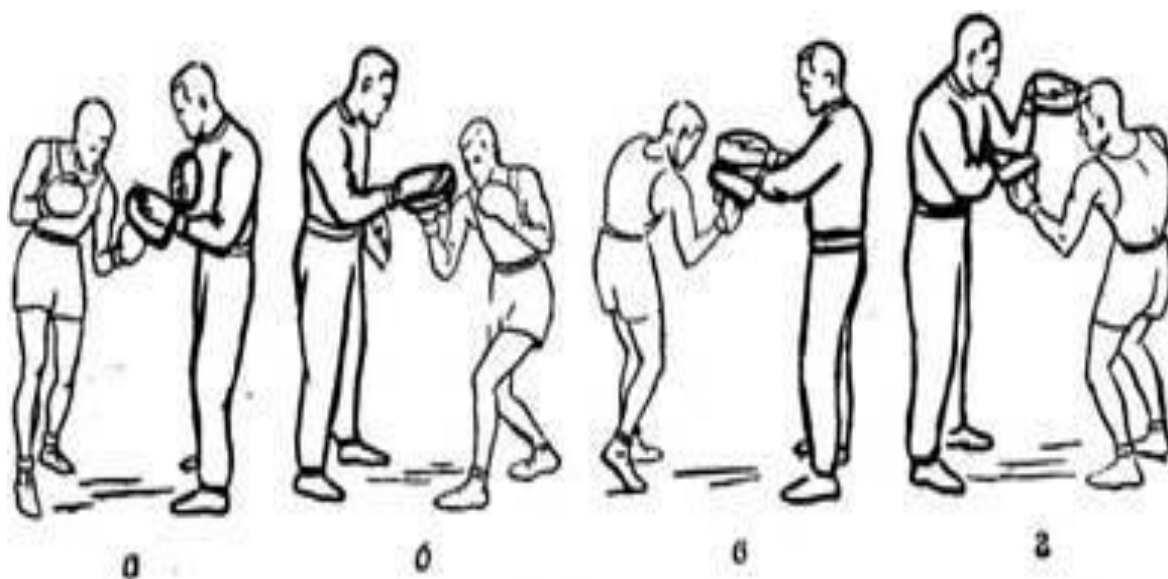


Рис. 81б



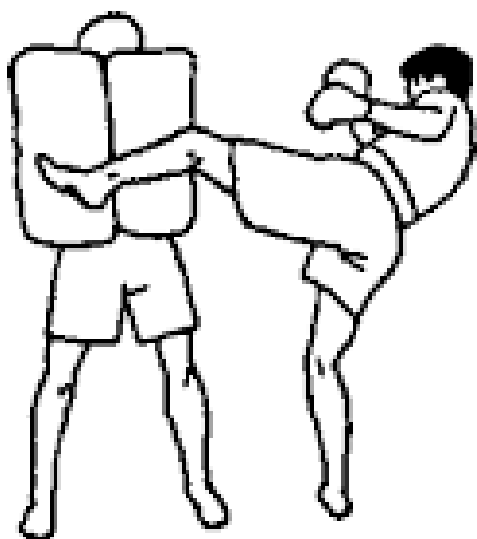
а

б

в

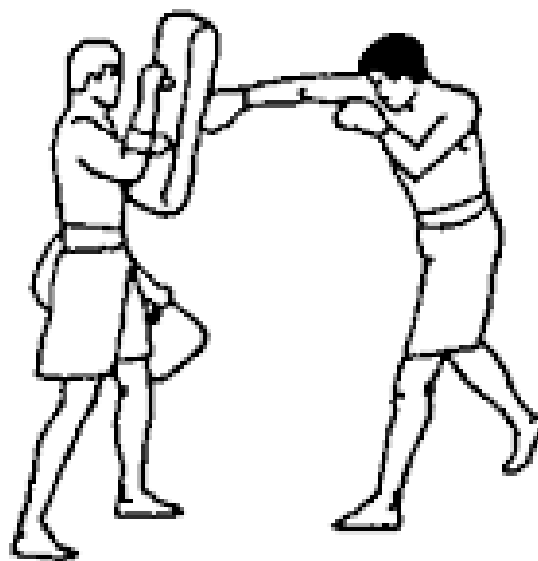
г

Рис. 77. Удары снизу

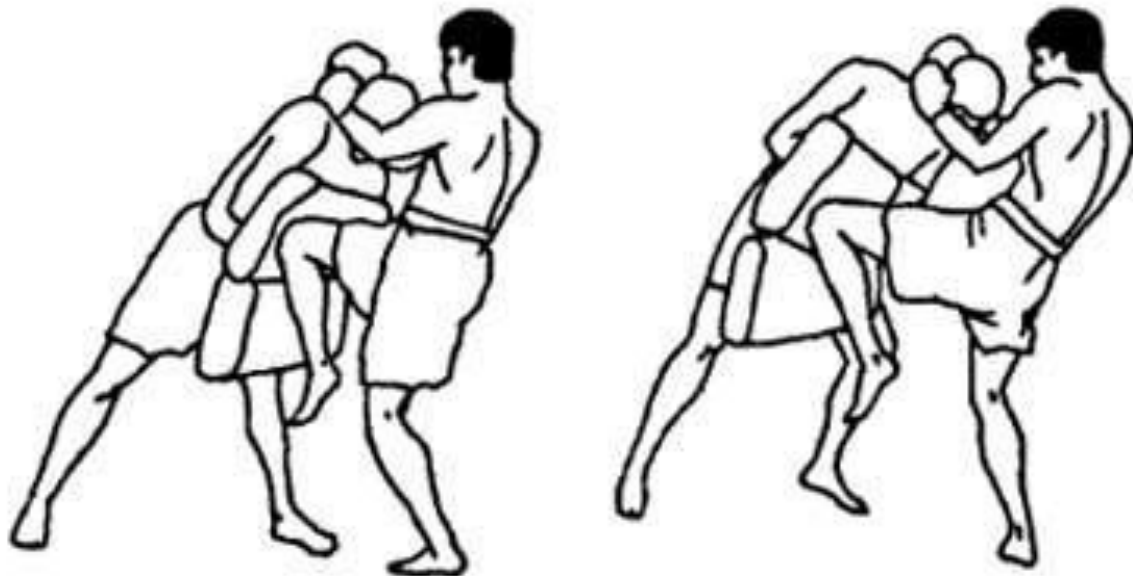


а

Рис. 191



б



Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в области чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования

(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения.

- Перемещения с партнером в стойке , наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- Детали техники ударов, освоение траектории ударов
- Выполнение технических действий по разделению на этапы
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

- Развитие силы воли (волевая подготовка)
- Упражнения для воспитания волевых качеств
- Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- Проведение боёв с односторонним сопротивлением
- Проведение боёв с более опытным Спаррингом

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности

- Выполнение режима дня

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования
- Проведение боёв на применение контрприемов
- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Проведение разминки по заданию тренера
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка.

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В структуру спортивной программы входят 8 тренировочных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все подготовительные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)

Теоретические занятия

Инструкторская и судейская практика

Контрольно-переводные испытания

Соревновательная практика

Восстановительные мероприятия

Медицинское обследование

Воспитательная работа

На тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами

Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования.

Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

10. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально-техническое оснащение программы:

Учащиеся должны иметь личное снаряжение и одежду для занятий:

- спортивный костюм для рукопашного боя,
- защитный шлем на голову,
- боксерские перчатки или открытые перчатки по рукопашному бою,
- бинт боксерский,
- щитки на голень,
- борцовки,
- капу и
- раковину для подростков.

Для успешной организации образовательного процесса так же необходимо иметь:

- фото и видеокамеру,
- колонки,
- проектор,
- компьютер.

Можно записать на видеокамеру тренировку, а затем просмотреть и разобрать ошибки и достоинства. Это дает положительный результат, так как ребенок может оценить со стороны свои достоинства и недостатки.

Для занятий по программе «Рукопашный бой» имеется следующее материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса:

- Спортивный зал школы - кв.метров
- 2. Стадион с искусственным освещением и покрытием, включающий: - футбольное поле размером с синтетическим покрытием;
- - беговые дорожки с синтетическим покрытием;

- - открытая площадка при стадионе с тренажерами (разновысокие турники, параллельные брусья);
- - волейбольная площадка;
- - баскетбольная площадка.

3. Спортивный инвентарь:

- - маты-татами ласточкин хвост – шт.
- - шведские стенки– 6 шт.
- - скакалки – 10 шт.
- - секундомеры – 2 шт.
- - мячи набивные – 2 шт.
- - мячи теннисные - 20 шт.
- - жилет защитный- 4 шт.
- - перчатки для рукопашного боя - 4 пары
- - щитки для ног – 4 пары 6
- - шлем-маска – 4 шт.
- - груша боксёрская – 1 шт

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
- 2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 3.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
- 4.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
- 5.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
- 6.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
- 7.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
- 8.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
- 9.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 2004г.
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 2005г.
- 16.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
17. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 2008г.
- 18.Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 2002г.
- 19.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 20.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
- 26.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 2007г.