

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»  
(МБУДО СШ «Триумф»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета Протокол № 1

от «31» января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШ «Триумф»

Н.А. Игнатова

**Дополнительная общеразвивающая  
программа с элементами  
рукопашного боя  
(10-17 лет)**

Срок реализации программы: 1 год

Тула 2023 г.

## Оглавление

I. Общие положения .....	3
1.1. Характеристика «рукопашного боя» как вида спорта .....	3
II. Характеристика общеразвивающей программы.....	5
2.1. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса .....	6
2.2. Сроки реализации программы.....	7
2.3. Виды (формы) учебно-тренировочных занятий.....	7
2.4. Отличительные особенности программы .....	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.6. Медицинское обследование .....	9
2.7. Восстановительные средства и мероприятия .....	9
III. Система контроля .....	11
3.1. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.....	12
3.2. Общие требования безопасности .....	12
IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой».....	17
4.1. Теоретическая подготовка .....	17
4.2. Воспитательная и психологическая подготовка .....	17
4.3. Общая физическая подготовка.....	19
4.4. Специальная физическая подготовка .....	22
4.5. Техничко-тактическая подготовка.....	24
4.6. Специализированные игровые комплексы .....	38
V. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	45
5.1. Оборудование и спортивный инвентарь .....	45
5.2. Перечень информационного обеспечения.....	46
Приложение.....	47

## **I. Общие положения**

### **1.1. Характеристика «рукопашного боя» как вида спорта**

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами рукопашного боя (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ).

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

Актуальность программы - определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003). Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в спортивной школе. В спортивных школах стало больше открываться отделений, групп и секций по рукопашному бою, что потребовало разработки соответствующих программ. В связи, с чем появляется

потребность общества и детей в занятиях рукопашным боем. В настоящее время происходит бурное развитие Рукопашного боя. Повышенный интерес к этому отечественному виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развивающих рукопашный бой, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Этот феномен в значительной степени обусловлен тем обстоятельством, что правила и терминология рукопашного боя составлены на русском языке и глубоко укоренились в отечественной спортивной теории и практике. Методики тренировок и проведения соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса. Определенное влияние оказывают и наметившиеся положительные сдвиги в сторону возрождения патриотического сознания, положительного образа защитника Отечества. Данный вид спорта является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих Российской Федерации, поэтому популяризация его служит подъему престижа военной и государственной службы. Кроме того, наличие спортивной квалификации по рукопашному бою является конкурентным преимуществом при поступлении молодежи в военные учебные заведения и на службу в органы безопасности и правопорядка.

Основные принципы освоения программы - от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни.

## II. Характеристика общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами рукопашного боя направлена на выявления одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации (силовые и армейские структуры), организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Целью программы является создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков

Данная учебная программа для СШ по рукопашному бою рассчитана на обучение 46 недель.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- укрепление иммунитета (снижение заболеваемости).

### **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся, формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

### **Развивающие**

• развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в СШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение общей и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающихся на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную структуру и направленность.

## **2.1. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

*Таблица 1*

<b>Параметры</b>	<b>СОГ</b>
Кол-во часов в неделю	4,5
Кол-во занятий в неделю	3
Кол-во часов в год	207
Кол-во занятий в год	138

Максимальный недельный и годовой объем учебно-тренировочной работы указан в часах.

Расписание устанавливается СШ самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

## 2.2. Сроки реализации программы

Таблица 2

Наименование группы	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю
СОГ	10 лет	12	24	4,5

Зачисление занимающихся в спортивно-оздоровительные группы производится на основании заявления поступающего с согласия родителей (законных представителей), медицинского заключения о состоянии здоровья и необходимого перечня документов.

## 2.3. Виды (формы) учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой подготовки в рукопашном бою, организуются в виде групповых тренировок, минимальное количество занимающихся в группе определяется согласно программе (Таблица 2). Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Это преобладающая организационная форма в единоборствах. По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося – теоретические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

## 2.4. Отличительные особенности программы

В учебно-тренировочном процессе занимающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием разнообразным методов и приемов, игр, различного спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям рукопашного боя, и повышает его интерес.

В структуру программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно-практического опыта.

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

2. Теоретическая подготовка;

3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

4. Медицинское обследование;

5. Воспитательная и психологическая подготовка;

6. Специализированные игровые комплексы.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (Таблица 3).

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координация		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и предусматривает общефизическую, специальную, технико-тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, медицинский контроль, зачетные требования.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий. Динамика индивидуальных показателей развития физических (двигательных) качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.



Учебно-тренировочный план заполняется СШ в соответствии с Приложением №1.

## **2.6. Медицинское обследование**

Дважды в год все обучающиеся проходят медицинское обследование с предоставлением соответствующего документа. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающегося контингента;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

## **2.7. Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в СШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в рукопашном бое бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; при беге по асфальту и другим сверхжестким покрытиям использовать соответствующую обувь; прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах; применять упражнения на расслабление и массаж; освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»; применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В единоборствах разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с большими нагрузками для спортсменов, отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в СШ.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические; психологические; гигиенические; медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам

психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### III. Система контроля

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «рукопашный бой»

Таблица 4

Физические качества	Уровень влияния
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Скорость	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- взвивающий
- физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный(К);
- подводящий (П);
- восстановительных (В).

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательными фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной подготовки периодизации учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических

упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

### 3.1. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

Мальчики/Юноши

Возраст	Бег на 30 м. (сек.)	Челночный бег 3х 10м.(сек.)	Наклоны туловища вперед (см)	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)
10 лет	6,4	9,5	4	2	8	125
11 лет	6,3	9,3		3	3	10
12 лет	6,2	9,1	3		4	12
13 лет	6,0	8,9		2	5	14
14 лет	5,9	8,6	2		6	18
15 лет	5,7	8,5		1	7	20
16 лет	5,5	8,3	1		8	24
17 лет	5,3	8,1		1	10	26

Девочки/Девушки

Возраст	Бег 30 м. (сек.)	Челночный бег 3х 10м.(сек.)	Наклоны туловища вперед (см)	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)
10 лет	6,8	10,0	8	8	3	120
11 лет	6,7	9,9		6	9	4
12 лет	6,6	9,8	6		10	6
13 лет	6,5	9,7		4	11	8
14 лет	6,4	9,6	4		12	10
15 лет	6,2	9,5		2	13	12
16 лет	6,0	9,4	2		14	14
17 лет	5,8	9,2		2	14	16

### 3.2. Общие требования безопасности

К проведению тренировочных занятий по рукопашному бою допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение спортсменами технико-технических действий, защитных приёмов. После занятий принять душ или тщательно вымыть лицо, руки с мылом.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- при выполнении болевых приёмов на руки, на ноги выполнять с определёнными усилиями;
- вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- при выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

**Запрещается:** без разрешения тренера входить в зал; вести поединок, борьбу в стойке и партере; выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах; выходить из зала.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить спортсменов с правилами поведения и техникой безопасности во время тренировок;
5. Проверить состояние здоровья у спортсменов.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

#### **Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика**

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата у спортсменов рукопашного боя являются коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Уязвимым также является и позвоночник. Наиболее часты повреждения менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок. В годичном тренировочном цикле спортсмена наибольшее количество травм (около 70%) возникает в соревновательном периоде, как наиболее напряженном. Значительно меньше травм (30%) отмечается в подготовительном и переходном периодах. Основные причины травматизма у спортсменов: неправильная организация тренировочного процесса и соревнований; погрешности в методике обучения; нарушение правил соревнований; технически неправильное применение приема. Среди организационно-методических

ошибок в тренировочном процессе спортсмена следует отметить неправильное комплектование спаррингов (несоответствие весовых категорий, значительные различия в квалификации, технической и физической подготовленности), введение игровых упражнений тренировки при плохих организационных и климатических условиях, недостатки материально-технического обеспечения, судейство и т.п. В основе возникновения травм у спортсмена лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, то есть в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок. В начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроя, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы, как правило, происходят на фоне утомления. Особого внимания тренера заслуживает большой удельный вес (до 90%) специальной подготовки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, в то время как неспециальная подготовка (общеразвивающие, игровые упражнения) составляет лишь около 10%, что свидетельствует, как и в других видах спорта, об определенной узкой специализации. Ошибки, ведущие к травмам, связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного технического обеспечения. Кроме того, они вытекают и из неправильного выполнения специальных элементов атакующего или защитного характера. Механизм травм у спортсменов неоднороден. Прямой механизм травм, связанный с падением, нанесением удара, составляет до 40%; около 50% травм обусловлено резким, некоординированным или насильственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе, и до 10% связано с комбинированным механизмом травм. Нарушение в технике выполнения приема приводит к травме самого пострадавшего, так и соперника (в соотношении 2:1). Это положение можно объяснить состоянием психо-эмоционального состояния спортсмена во время тренировочных занятий, отборочных и ответственных соревнований. Исследования показывают, что у спортсменов травмы возникают на фоне расслабления, а еще чаще — на фоне излишнего возбуждения. У части спортсменов с травмами отмечено отсутствие желания бороться или крайне сильное желание победить. Психо-эмоциональная неустойчивость спортсмена, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм. Для профилактики травм в первую очередь важен строгий подбор партнеров. Пары должны составляться при соблюдении равенства весовых категорий и их технической подготовленности. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях спортсмен включался в тренировки с осторожностью и только с разрешения врача. Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бое, — обучение способам страховки. Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, паховые раковины) — элементы гарантии безопасности. При изучении болевых и удушающих приемов необходимо следить за тем, чтобы действие немедленно прекращалось при подаче партнеру сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

**Первая (доврачебная) помощь при травмах.** К сожалению, как любой контактный вид спорта, тем более единоборство, занятия рукопашным боем не обходятся без травм. В любом случае, квалифицированную помощь может оказать

только специалист с медицинским образованием. Если на соревнованиях такие специалисты присутствуют всегда, то в условиях тренировки каждый тренер, спортсмен должен знать правила и владеть способами оказания доврачебной помощи.

**Ушибы** - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки). При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

**Потеря сознания** - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение. При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими «потряхиваниями» привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

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

вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара. Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью. Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо: а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы; б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку; в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом. При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем. Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу. Для рационального построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать объективные закономерности развития человека и научно обоснованные подходы в решении педагогических задач. Приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.



## IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»

### 4.1. Теоретическая подготовка

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

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

Примерная программа теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп. (Таблица №5).

#### План теоретической подготовки

Таблица 5

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура — средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
5	Лучшие спортсмены рукопашного боя	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России, Тульского региона по рукопашному бою

### 4.2. Воспитательная и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет, большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным

сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение, приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

#### *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

### **Психологическая подготовка**

#### **Упражнения для спортивно-оздоровительных групп:**

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений,

сдерживать это чувство;

- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
- преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

### 4.3. Общая физическая подготовка

Для достижения высоких спортивных результатов в рукопашном бое первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных (физических) качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо).

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движение туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Полуприседы, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 20, 30 метров на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в ручной мяч, подвижные игры. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах. Отработка техники с быстрым, легким партнером.

Упражнения для развития силы. Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки на месте с поворотом на 90° (после прыжка сохранять положение основной стойки).

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Непрерывный бег в течение 5, 6, 7, 8 минут. Игра в ручной мяч, регби, футбол и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с партнером в высоком темпе.

### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной

ноге, с ноги на ногу. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 2 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

### **Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

### **Упражнения из других видов спорта.**

#### **Гимнастика.**

Упражнения на снарядах: Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис и Упоры: Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в виси. Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

#### **Акробатика.**

Кувырки вперед и назад; кувырок-полет в длину, через препятствие (мешок, чучело,

стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

### **Легкая атлетика.**

Бег на короткие дистанции (20, 30 м) из различных стартовых положений; челночный бег; эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега. Метание (теннисного мяча).

### **Подводящие упражнения**

#### **Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)**

- метания (метания мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами);
- то же на точность;
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед, тоже после кувырка назад;
- перебрасывание мяча в парах.

## **4.4. Специальная физическая подготовка**

**Страховка:** Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; с разбега вперед в длину; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад.

### **Передвижения:**

- поворот на месте на пятках на 180°;
- поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;
- шаг, поворот;
- шаг, поворот, поворот на месте на 180°;
- выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

Имитационные и подводящие упражнения. Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте.

### **Имитационные упражнения с набивным мячом:**

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
  - а) удар пяткой по лежащему мячу;
  - б) удар голенью по падающему мячу;
- для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
- для совершенствования броска прогибом:
  - а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

б) бросок, падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

**Упражнения в положении на мосту:**

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

**Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:**

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в ручной мяч, футбол непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым, легким партнером.

Упражнения для развития силы:

- один принимает положение в упоре лёжа, ноги на плечах партнёра ; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- упражнение в сопротивлении вытянутых рук.

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперёд на ширине плеч, второй лицом к партнёру, руки вперёд выше рук партнёра (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнёра, который в свою очередь пытается их поймать (водящему нельзя опускать руки вниз);

- сидя на скамейке друг против друга; один партнёр кладёт кисти рук на колени партнёра, который руки убирает за спину; задание: успеть убрать ладони с коленей партнёра.

- один стоит вытянув руки вперёд, в руках теннисный мяч, второй лицом к первому, руки вперёд выше рук партнёра; задание: поймать мяч из рук партнёра.

- тоже, но ловить одной рукой.

**Игры для отработки тактики:**

- борьба на руках лёжа на животе;
- борьба за захват ноги.

**Базовая техника рукопашного боя**

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

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в

спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

#### 4.5. Техничко-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура,

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

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

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.

#### *Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя*

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

#### **В положении стоя (в стойке)**

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.



11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. Зацеп стопой.
19. Обхват с захватом ноги.
20. Бросок через голову упором стопой в живот.
21. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
22. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
23. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
24. Бросок захватом руки на плечо.
25. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
26. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
27. 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. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
37. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
38. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
39. Защита от броска через спину наклоняясь.
40. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
41. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
42. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
43. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
44. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
45. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
46. Бросок захватом голени снаружи.
47. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
48. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
49. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
50. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
51. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

### **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 (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 (бедро).
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 сгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь 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.

**Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике**

## **в рукопашном бою**

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

### **Последовательность обучения отдельному приему**

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый — ознакомление, в процессе которого обучающиеся формируют целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно — с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приема в общей правильной форме движения.

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях.

**Ознакомление с приемом.** Цель — создать у обучаемых спортсменов правильное, полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать его;
- образцово показать в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование его);
- показать, если это необходимо, по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения;
- указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся спортсменам осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приема. В зависимости от сложности приема ознакомление проводится, как правило, в течение одной-двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению общетеоретического уровня, знания ими терминологии приемов рукопашного боя. Кроме того, при названии приема у занимающихся детей создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия приема еще более укрепляет интерес занимающихся детей к рукопашному бою и служит образцом для подражания.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и подготовленным военнослужащим. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда командир хочет сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов рукопашного боя.

Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение, имеет ракурс, под которым занимающиеся видят демонстрацию этого приема. Поэтому при показе отдельных приемов целесообразно демонстрировать их как в одну, так и в другую сторону, а обучающие должны располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому занимающемуся. Наиболее удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй. В конце ознакомления излагается техника выполнения приема.

Первоначальное изложение ее основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приема и его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как обилие новой информации не позволит обучаемым «уловить» и запомнить отдельные мелкие детали техники выполнения приема.

При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться (в целом в медленном темпе или по разделениям).

Для более полного и точного восприятия изучаемых приемов, особенно сложных, в конце объяснения целесообразно указать на главные элементы в технике выполнения того или иного приема и провести дополнительный показ с акцентом на них.

### **Разучивание приема.**

Цель — формирование новых двигательных навыков. Главное при этом — добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Начальное разучивание каждого отдельного приема проводится в такой последовательности:

- выполнение по разделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях;
- выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе;
- самостоятельное выполнение;
- выполнение в боевом темпе.

Метод целостного разучивания применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом либо тогда, когда выполнить прием по разделениям нельзя или не имеет смысла (удары рукой, ногой и др.).

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения в целом (без

разделений и остановок) вначале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постепенно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по командам руководителя занятия, так и самостоятельно.

Метод разучивания по разделениям (частям) позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приемов овладевать техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям (частям). Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Метод разучивания приема по разделениям (частям) широко используется в процессе обучения рукопашному бою и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом и может выполняться с остановками, паузами (болевые приемы в стойке, броски, приемы удушения и др.). Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой — постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения приема руководителем занятия.

Характер деления изучаемого приема зависит от его структуры и сложности, уровня подготовленности занимающихся, но во всех случаях следует руководствоваться требованиями принципа доступности обучения. При этом в процессе разучивания целостного приема необходимо помнить, что деление может привести к искажению его динамической структуры. Поэтому его следует проводить на основе квалифицированного анализа техники. Каждая часть должна представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру, но не превращаться в очень мелкие изолированные упражнения. Большое количество частей или делений, как свидетельствует практика, затрудняет их усвоение, вызывает преждевременное утомление и потерю интереса к обучению.

По мере отработки техники выполнения приема по разделениям (частям) объединение разделений (частей) осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема.

Для качественной отработки техники приема в ходе разучивания необходимо сначала добиваться правильных действий, а затем уже наращивать быстроту их выполнения. Поэтому после отработки приема по разделениям (частям) следует приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе.

После того, как обучаемыми, освоен прием в целом, руководитель предоставляет им время для его самостоятельной отработки.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе (в парах, вольном бою).

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятия.

Метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется, во-первых, в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно (бросок через голову) и, во-вторых, если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделением (например, бросок через спину).

**Тренировка в выполнении приема.** Это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Приобретенная при разучивании система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (разнохарактерным действиям, большой физической нагрузке, утомлению, изменению внешней среды, обстановки и т. п.). В ходе тренировки закрепляется сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается приспособляемость к различным изменениям условий.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится тренировка, предоставляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается путем:

- изменения начальных и заключительных положений;
- выполнения приема на точность, скорость и результат;
- увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений, массы выкладки (усилия);
- выполнения приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки;
- включения в тренировку соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстромеменяющейся, сложной обстановке, что крайне необходимо для военно-профессионального применения навыка.

Выполнение изученных приемов в сочетании с другими ранее изученными приемами является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах (в оборудованном зале, так и на разнообразной местности);
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

В обоих случаях решаются поставленные задачи в зависимости от действий «реального противника».

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у военнослужащих находчивости, инициативы и быстроты ориентировки в постоянно

изменяющейся обстановке широко применяются незапланированные действия обучаемых по сигналам (командам) руководителя занятия. Кроме того, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

### **Предупреждение и исправление ошибок**

Для качественного и быстрого усвоения изучаемого упражнения большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики, недооценки тренером-преподавателем занятия дидактических принципов и методов обучения. Слабое знание обучаемыми техники выполнения приемов, нарушение правильной и четкой организации занятия, низкое состояние дисциплины и порядка также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучаемых.

Кроме того, на начальном этапе обучения имеют место причины, зависящие только от индивидуальных качеств занимающихся:

— недостаточное понимание занимающимися техники приема (устраняется доходчивым объяснением и качественным дополнительным показом);

— плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучаемых (для исправления целесообразно использовать в процессе разучивания соответствующие подготовительные упражнения);

— недостаточный самоконтроль (устраняется путем мобилизации внимания на выполняемые движения и действия);

— утомление — состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением (для устранения необходимо строго соблюдать оптимальную быстроту выполнения и частоту повторений приема).

Как показывает практика, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе обучения) своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им закрепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

Поскольку в начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось ранее, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных обучаемых все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.

При групповом методе обучения сначала следует указать и устранить ошибки, общие для всех обучаемых, потом индивидуальные (последние — с помощью персональных указаний и замечаний руководителя без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в демонстрации приема, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический такт), а затем без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

Таким образом, для предупреждения возникновения ошибок и быстрого их устранения необходимо постоянно учитывать ранее изложенные причины и творчески применять в процессе обучения указанные рекомендации.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами**

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

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

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

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

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

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 и ногами**

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 голову.

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 левого 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**

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 и 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.

### **Одиночные и двухударные комбинации разнотипных сочетаний руками и ногами**

56.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

57.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

58.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

59.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

60.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

61.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

62.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

63.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

64.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

65.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

66.Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

67.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

68.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

69.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

### **Серии разнотипных ударов руками и ногами**

77.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).

78.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

80.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

81.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

82.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

83.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

84.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85.Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

86.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.

87.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.

88.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.

89.Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90.Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

91.Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92.Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

93.Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

94.Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

### **Серии повторных ударов**

95.Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

96.Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

97.Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

### **Ближний бой**

Приёмы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

*Элементы техники ближнего боя:*

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

2. Защиты от ударов рукой правой и левой в туловище:  
 - подставка левого (правого) локтя;  
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;  
 - остановка удара наложением левой ладони на двухглавую мышцу бьющей руки;  
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

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

4. Защиты от ударов правой и левой рукой в голову:  
 - отклонение туловища назад;  
 - подставка правой (левой) ладони;  
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двухглавую мышцу бьющей руки.

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

6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;

- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад.

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

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

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад.

9. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты).

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой правой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу в туловище;

12. Активные защиты от боковых ударов в голову.

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

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

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### **Переход в поединке от ударной фазы к бросковой технике**

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

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

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

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

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

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

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

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, отхват с захватом ноги.

*Вхождение в ближний бой во время собственной атаки и захват за костюм или части тела — бросок.*

### **Рекреационные упражнения**

#### **Дыхательные упражнения:**

- и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;

- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

#### **Приемы самомассажа:**

- потряхивание;

- встряхивание;

- похлопывание.

#### **Упражнения на расслабление:**

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

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

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

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

## **4.6. Специализированные игровые комплексы**

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

### ***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.***

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти

действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

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

Таблица 6

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42

Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх - состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три



основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР- УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой)рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая иприжимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упоромразноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой -

необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются. Игры-задания по освоению умения теснения по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев,

встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя. Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам.

Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Они могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

## V. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

### 5.1. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Канат для лазания	штук	2
2.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	штук	8
4.	Мат гимнастический	штук	6
5.	Мешок боксерский	штук	4
6.	Мяч баскетбольный	штук	2
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	12
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
11.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
12.	Подушка боксерская настенная	штук	2
13.	Секундомер (таймер)	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамья гимнастическая	штук	4
16.	Скамья универсальная	штук	2
17.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
18.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
19.	Тумба для запрыгивания	штук	2
20.	Эспандер резиновый	штук	12

## 5.2. Перечень информационного обеспечения

1. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014).
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Всероссийский реестр видов спорта.
4. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
5. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 -116 с.
6. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 – 124 с.
7. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – 560 с.
8. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
9. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003 -120 с.
10. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 – 512 с.
11. Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю. Торишнева, Ю.П. Шишкина. – Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016 – 624 с.
12. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1997 – 27 с.
13. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.

### Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации рукопашного боя [электронный ресурс] <https://rffrb.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17.11.2021)

Приложение №1  
к программе

**Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп СОГ**

Виды подготовки	Месяцы												Год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка	9	10	11	9	10	-	6	10	11	11	10	11	<b>108</b>
Специальная физическая подготовка	3	4	3	3	4	-	2	3	3	4	3	4	<b>36</b>
Технико-тактическая подготовка	3	3	4	3	4	-	1	3	3	4	3	4	<b>35</b>
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	<b>9</b>
Подвижные игры	1	1	2	1	1	-	1	1	1	2	1	2	<b>14</b>
Медицинский контроль	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	<b>2</b>
Зачетные требования	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	<b>3</b>
<b>Всего за месяц</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>207</b>
<b>Всего за год</b>	<b>207</b>												

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
47 (сорок семь) листов

Директор  
МБУДО СШ «Триумф»

Игнатова Н.А.

