

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Нормативная часть | 5 |
| Методическая часть | 8 |
| Система контроля и зачетные требования | 44 |
| Перечень информационного обеспечения | 49 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рукопашный бой представляет собой вид боевой дея­тельности в ближнем бою с противником. 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. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

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).

Программа по рукопашному бою (далее – РБ) направлена на отбор 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, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа является основным документом, определяющим

направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении рукопашного боя МБУ ДО «СДЮСШОР по дзюдо»

Программа составлена в соответствии с учетом основных положении и требований следующих нормативных и правовых документов:

* Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Всероссийский реестр видов спорта;
* Единая всероссийская спортивная классификация;
* СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования,СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы,
* СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (Приказ Минспорта России № 1062 от 24.12.2014 года).
* Устав МБУ ДО «СДЮСШОР по дзюдо»

 Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов рукопашников.

 Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) 10 - 13 лет -**

вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**отделение РУКОПАШНЫЙ БОЙ группы НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2016-2017 уч.год**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап многолетней подготовки  | Программа предпрофессиональной подготовки |
| **Начальная подготовка** |
| группы | НП-1 | НП-2 |
| Возрастной диапазон | 10-11 | 11-12 |
| Миним. кол – во занимающихся в группе  | 12 | 12 |
| Оптимальное количество занимающихся  | 15-20 | 15-20 |
| Максим. кол – во занимающихся в группе | 30 | 25 |
| Максимальное количество часов в неделю | **до 6** | **до 9** |
| Количество учебных недель  | **36** | **42** |
| Максимальное количество часов в год | **216** | **336** |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 |
| **Соотношение объемов тренировочного процесса** | ОФП % | 50-65 | 44-58 |
| СФП % | 21-23 | 18-23 |
| Техническая подготовка % | 21-23 | 21-28 |
| Тактическая, теоретическаяПсихологическая подготовки % | 3-4 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях и судейская практика | - | 1-2 |
| Контрольные испытания | 1 | 1 |
| **Соревновательная деятельность** | Контрольные  | - | 2 |
| Отборочные  | - | 1 |
| Основные  | - | 1 |
| Желательный уровень спортивного мастерства | б/р | б/р-3ю |
| Особые требования | Справка о допуске к занятиям |  |
| Участие в Первенстве школы, турнирах |
| Тестирование ОФП СФП |

В настоящей программе выделен этап начальной подготовки (НП).

В группах занимаются все желающие заниматься рукопашным боем, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний.

 При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение врача по спортивной медицине городской больницы.

В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном минимальном возрасте.

Минимальный возраст при зачислении 10 лет.

Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 15-20 человек.

Максимальный состав групп начальной подготовки не должен превышать 20-30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов,

В отдельных случаях перспективные спортсмены, не прошедшие этап начальной подготовки 1 года обучения и не соответствующие этому этапу по возрасту, могут быть зачислены на последующий этап обучения.

Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапах узкой специализации); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения тренировочного процесса**

Приложение N 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта рукопашный бой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Nп/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 2. | Лапы боксерские | пар | 4 |
| 3. | Лапы малые, средние и большие | комплект | 5 |
| 4. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 5. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 6. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 7. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| 8. | Весы до 150 кг | штук | 2 |
| 9. | Гантели переменной массы от 1 до 6 кг | пар | 8 |
| 10. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | пар | 3 |
| 11. | Гонг боксерский | штук | 2 |
| 12. | Зеркало 3 x 1,5 м | штук | 2 |
| 13. | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 14. | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 10 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 8 |
| 16. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| 19. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 20. | Насос для накачивания мячей с иглами | комплект | 1 |
| 21. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 22. | Секундомер электронный | штук | 4 |
| 23. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 24. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 26. | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
| 27. | Урна-плевательница | штук | 2 |

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта рукопашный бой

Приложение 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Nп/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| Спортивная экипировка  |
| 1. | Костюм рукопашного боя  | комплект  | 16  |
| 2. | Перчатки боксерские  | пар  | 16  |
| 3. | Перчатки боксерские снарядные  | пар  | 16  |
| 4. | Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета  | комплект  | 16  |
| 5. | Протектор-бандаж для паха  | штук  | 16  |
| 6. | Протектор-бандаж для груди  | штук  | 16  |
| 7. | Шлем боксерский  | штук  | 16  |
| 8. | Футы красного и синего цвета  | комплект  | 16  |
| 9. | Эластичные бинты для рук  | штук  | 16  |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  |
| Nп/п  | Наименование спортивной экипировки  | Единица измере- | Расчетная единица  | Этапы спортивной подготовки  |
|  | индивидуального пользования  | ния  |  | Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
|  |  |  |  | коли-чество  | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество  | срок эксп-луа-тации (лет) | коли-чест-во  | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество  | срок эксплу-атации (лет) |
| 1. | Боксерский эластичный бинт для рук  | пар  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 2. | Борцовки с мягкой подошвой  | пар  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 3. | Защитные накладки на ноги красного и синего цвета  | комплект  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 4. | Капа (зубной протектор) | штук  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 5. | Костюм ветрозащитный  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 6. | Костюм спортивный зимний  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 7. | Костюм спортивный летний  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 8. | Костюм для рукопашного боя  | комплект  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 9. | Кроссовки  | пар  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 10. | Перчатки боксерские  | пар  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 11. | Перчатки боксерские снарядные  | пар  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 12. | Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета  | комплект  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 13. | Протектор на грудь женский  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 14. | Протектор-бандаж для паха  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 15. | Сандалии (шлепанцы) | пар  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 16. | Футболка  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 17. | Шапка спортивная  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |
| 18. | Шлем боксерский красного и синего цвета  | комплект  | на занимающе-гося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 19. | Шорты спортивные  | штук  | на занимающе-гося  | - | - | - | - | - | - | 1  | 1  |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов**

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

* использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации прочности и прогрессирования;
* целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям, путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки;
* оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
* стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнения возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
* поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической тактической технической и специальной деятельности в тренировочном процессе);
* Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
* Использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах, с привлечением к работе лучших специалистов.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Основные направления тренировки:*

На этап НП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. (УТ).

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и орга­низовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она при­водила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких по­казателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как пра­вило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических резуль­татов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализа­ции и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготов­ке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, посколь­ку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладе­ния спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеет­ся опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдель­ных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением раз­личных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует вклю­чать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При­чем воздействие этих упражнений должно быть направлено на даль­нейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение имен­но для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической под­готовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде трени­ровочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым дос­тигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей средне­го и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе начальной подготовки закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последу­ющих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным под­готовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Основная цель тренировки:*

- утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный
бой и овладение основами техники.

*Основные задачи:*

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие под­ростков;
2. постепенный переход к целенаправленной подготовке в избран­ном виде спорта;
3. обучение технике рукопашного боя;
4. повышение уровня физической подготовленности на основе про­ведения разносторонней подготовки;
5. отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий ру­копашным боем.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.
4. *Основные средства:*
5. подвижные игры и игровые упражнения;
6. общеразвивающие упражнения;
7. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, по­вороты и др.);
8. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
9. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мя­чей и др.);
10. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплек­сов);
11. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
12. школа техники рукопашного боя и изучение обязательной про­граммы технико-тактических комплексов (ТТК);
13. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (зада­ние на дом).

*Основные методы выполнения упражнений:*

*-* игровой;

*-* повторный;

1. равномерный;
2. круговой;
3. контрольный;
4. соревновательный.
5. *Особенности обучения*

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формировать­ся параллельно с развитием физических качеств, необходимых для до­стижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражне­ния, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесооб­разно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обуче­ния должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. пе­рерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно про­водить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зави­симости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формиро­ванию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную под­готовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*-Методика контроля*

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оцен­ки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он дол­жен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, ос­новываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как прави­ло, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обуче­ния, которые представлены тестами, характеризующими уровень раз­вития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и спе­циальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

1. контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
2. упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинако­вых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествую­щая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки жела­тельно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

*-Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*-Участие в соревнованиях*

В соревновательном периоде ставится задача - улучшение спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных резуль­татов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе трениров­ки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в раз­деле «Специализированные игровые комплексы»).

Спортивная тренировка спортсмена рукопашного боя строиться в форме тренировочного занятия, имеющего подготовительную часть - разминку, основную – обучение, закрепление навыков и приемов тактико-технической подготовки и заключительную часть, направленную на восстановление психофизических ресурсов организма спортсмена.

* **Задачи подготовительной части тренировочного занятия:** (5-10% времени тренировочного занятия) – подготовка организма спортсмена к выполнению дальнейших тренировочных нагрузок, путем ОРУ и специальных упражнений, направленных на разогревание мышц, повышение частоты пульса и дыхания.
* **Задача основной части** – развитие физических качеств: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, изучение техники ведения боя, основная часть составляет 80-85% времени общего времени тренировки.

**Заключительная часть** составляет от 5-15% времени.

 Одним из показателей величины нагрузки является частота сердечных сокращений, при выполнении специальных упражнений обучающегося. Педагогу необходимо следить за нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, определяемой по пульсу. Пульсовые данные снимают перед началом занятий, после выполнения интенсивной нагрузки и в конце занятия. Оптимальный режим работы для занимающихся - частота сердечных сокращений 130-150 ударов в минуту. В конце занятия рекомендуется определить, как быстро пульс приходит в норму. Для того нужно через 2-3 минуты после нагрузки проверять пульс у занимающегося и сравнить его с пульсом до нагрузки. Если пульс превышает исходный на 10 ударов в минуту, то состояние оценивается, как хорошее. Разница ударов от 11-20 уд/мин.

- удовлетворительное, а более чем 20 уд/мин. – плохое состояние. Помимо пульсовых данных показателей нагрузки, является частота дыхания, состояние кожных покровов и координация движений.

Учебный план многолетней подготовки от новичка до профессионала целесо­образно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся опре­деленным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с уче­том возрастных особенностей спортсменов.

Этап многолетней тренировки отражает своеобразие ус­ловий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жиз­ненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, спортивной деятельности, и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают зна­чительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от трени­ровки взрослых, имеет ряд методических и организационных особен­ностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и началь­ной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответство­вать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовлен­ностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта явля­ются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое раз­витие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортив­ного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

 **ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА** подготовки

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

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

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

1. развивающий физический (РФ);
2. развивающий технический (РТ);
3. контрольный (К);
4. подводящий (П);
5. соревновательный (С);
6. восстановительный (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 последовательные фазы:

1. фаза приобретения спортивной формы;
2. фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
3. фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации кругло­годичной тренировки.

На этапае начальной подготовки периодизация 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 юный 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.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продол­жает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уров­ня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специаль­ной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществля­ется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

1. повышения уровня общей физической подготовленности, разви­тия силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигатель­ных навыков;
2. овладения основными элементами техники: падениями, самостра­ховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
3. накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем трени­ровочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, со­вершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подво­дящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответ­ствовать значимости соревнования.

**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. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на тренировочном этапе.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающих­ся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чи­стоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уде­лять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназ­начении. Причем в группах НП 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.

**ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** | **Учебные группы** |
| **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 | **НП** |
| 2 | Личная и общест­венная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.  | **НП** |
| 3 | Закаливание орга­низма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,водой,солнцем | **НП** |
| 4 | История рукопаш­ного боя | Рождение и развитие рукопашного боя | **НП** |
| 5 | Спортсмены-рукопашники | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды города, округа и России по рукопашному бою | **НП** |
| 6 | Самоконтрольв процессе занятийспортом | Сущность самоконтроля и его роль в заняти­ях спортом.  | **НП** |
| 7 | Общая характери­стика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Роль режима и питания | **НП** |
| 8 | Основные средства спортив­ной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражне­ния. Средства разносторонней подготовки | **НП** |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 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 представляет 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 к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успеш­но выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. 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;

1. психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
2. психофизиологические - аппаратурные, психофармакологичес­кие; дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

1. средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомотор­ной сферы;
2. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
3. на эмоциональную сферу;
4. на волевую сферу;
5. 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 детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вер­бальные, образные, вербально-образные).

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня трениро­ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организ­ме спортсмена.

*Средства восстановления подразделяют на три типа:*

1. педагогические;
2. медико-биологические\*;
3. психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстанов­ление работоспособности:*

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и про­филактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. оптимальное использование средств переключения видов спор­тивной деятельности;
6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные уп­ражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

-соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

*Психологические средства воздействия:*

1. психорегулирующие тренировки;
2. разнообразный досуг;
3. комфортабельные условия быта;
4. создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
5. цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстанов­ления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психо­мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуаль­но и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировоч­ных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного мик­роцикла, после больших тренировочных нагрузок илидни учебных и учебно-тренировочных поединков.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**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:

1. касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
2. выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, од­новременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
3. перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
4. обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
5. 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*.*

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).

В таблицеигры-задания расположены в порядке их сложности.

**Варианты игр в касания**

|  |  |
| --- | --- |
| **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** |

***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:

1. блокирующие действия, сдерживания;
2. 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:

1. упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
2. 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:*

1. упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключи­цу, лоб, грудь, живот);
2. упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (вари­анты: см. предыдущее задание);
3. 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);

1. упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
2. упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
3. 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:*

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

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая 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:

1. захват разноименных предплечий кистями;
2. захват одноименных предплечий кистями;
3. захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
4. захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
5. 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 теснений 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:

1. победа присуждается за теснение противника по площади поедин­ка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
2. соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
3. количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
4. 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 теснений в заданиях типа «кто кого»:

1. одной, двумя руками извне;
2. «крест»;
3. «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:

1. спина к спине, оба соперника на коленях;
2. один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
3. 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. Последние 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.

**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:

1. первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным про­тивником;
2. второй тур - поединки, в которых разрешается проводить конт­ролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие при­емы в определенных положениях бойцов.

На схемах 1-8 представлены классификационные группы техничес­кого арсенала рукопашного боя, применяемого в поединках второго тура.

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).

****

**Схема 1.** Классификация основных технических действий в поединках второго тура

****

**Схема 2.** Техника выполнения ударов в поединках второго тура

****

**Схема 3.** Способы нанесения ударов в поединках второго тура

****

**Схема 4.** Техника приемов борьбы во втором туре



**Схема 5.** Способы выполнения приемов борьбы в стойке во втором туре.



**Схема 6.** Способы выполнения приемов борьбы лежа во втором туре.



**Схема 7.** Техника выполнения приемов защиты во втором туре

****

**Схема 8**. Способы выполнения защитных действий во втором туре

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

1. борьбе стоя;
2. борьбе лежа;
3. технике ударов руками;
4. технике ударов ногами;
5. технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
6. технике первого тура с этапа начальной подготовки 3-его года обучения НП-3,

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

1. 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.
2. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.
3. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе тех­ники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.
4. 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. Выведение из равновесия.
2. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
3. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
4. Зацеп снаружи.
5. Бедро.
6. Подхват.
7. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
8. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
9. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Бросок захватом ног.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок захватом ноги изнутри.
16. Зацеп стопой.
17. Бросок через голову упором стопой в живот.
18. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
19. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
20. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
21. Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.

23. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.

1. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
2. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
3. Подсечка изнутри.
4. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равнове­сия рывком.
5. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
6. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
7. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
8. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
9. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище ата­кующего (плечи).
10. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
11. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.

**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. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
7. Уход от удержания сбоку - через мост.
8. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
9. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
10. Удержание поперек.
11. Удержание верхом с захватом головы.
12. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
13. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
14. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
15. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь ру­ками в плечи (туловище) атакующего.
16. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
17. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
18. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.

19.Уход от удержания верхом через мост.

**Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике**

**в рукопашном бою**

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

***Элементы техники ближнего боя:***

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

*2.* Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

1. подставка левого (правого) локтя;
2. остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
3. остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
4. остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
5. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изу­чаются защиты).
6. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
7. отклонение туловища назад;
8. подставка правой ладони;
9. подставка левой ладони;
10. остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мыш­цу бьющей руки.
11. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
12. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
13. «нырок»;
14. комбинированная защита;
15. приседание;
16. остановка;
17. отклонение назад;
18. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одно­временно изучаются защиты).
19. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
20. комбинированная защита;
21. приседание;
22. отклонение назад;

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

1. снизу левой, правой в туловище;
2. снизу правой, левой в туловище;
3. боковые левой, правой в голову;
4. боковые правой, левой в голову;
5. снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
6. короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
7. снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
8. боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
9. снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
10. короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
11. снизу правой в голову, боковой левой в голову;
12. боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
13. Защита руками изнутри.
14. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в ту­ловище;
15. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
16. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки сопер­ника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
17. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки сопер­ника боковым ударом ногой в голову (туловище).
18. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

**Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

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

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

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

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

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

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

1. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
2. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
3. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
4. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
5. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
6. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову-бросок прямой переворот.
7. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
8. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
9. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
10. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

**Примерное содержание средств подготовки**

Для групп начальной подготовки, занимающихся свыше года, со­храняются тренировочные режимы с применением игровых методов обучения и становления специальных двигательных навыков. Приме­нение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движения и относи­тельно небольшое количество стандартных ситуаций создает необхо­димые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определенные акценты на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Согласно табл., специализированные игровые комплексы мо­гут применяться на всех этапах подготовки. Выбор игр является преамбулой творческого подхода тренера к подготовке спортсменов и его знаний индивидуальных особенностей учеников.

*Общие цели 2-го и 3-го годов начальной подготовки:*

1. адаптация учащихся к специализированным тренировочным за­нятиям по рукопашному бою;
2. начало выступления на соревнованиях;
3. создание условий для становления их индивидуального технико-тактического мастерства.

*Задачи:*

1. повышение уровня разносторонней физической подготовленно­сти и функциональных возможностей юных спортсменов;
2. углубленное изучение и совершенствование элементов базовой техники ведения поединка в стойке и лежа;
3. приучение к спортивному образу жизни;
4. приобретение соревновательного опыта.

Официальные соревнования учащихся по игровым комплексам и «мини-рукопашному бою» проводятся по усмотрению тренера как форма контроля за усвоением программного материала. Кроме это­го, рекомендуется принимать отдельные нормативы ОФП, также в форме соревнований.

**Подготовительные упражнения**

Строевые упражнения:

1. выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
2. перестроение из одной шеренги в две;
3. из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
4. повороты в движении;
5. перестроение из шеренги уступом;
6. переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
7. выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», Короче шаг!»;
8. передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
9. размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

1. и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одно­временно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
2. и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
3. и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками впе­ред, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
4. встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
5. из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыж­ком в упор присев;
6. из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыж­ком в и.п.;
7. и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыж­ком смена положения ног;
8. и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
9. и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рыв­ком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
10. и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
11. и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
12. и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз - прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

1. ходьба с подскоками и прыжками вверх;
2. ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
3. ходьба с поворотами на 180, 360°;
4. ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

1. бег с подниманием прямых ног вперед;
2. бег с подниманием прямых ног назад;
3. бег с поворотами на 360°;
4. бег с поворотами на 360° прыжком;
5. бег с прыжками в сторону;
6. бег с прыжками вверх;
7. бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

1. и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
2. держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спи­ной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

1. и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
2. и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед со­бой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
3. и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
4. и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить рукам за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
5. и.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
6. и.п. - о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
7. то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
8. выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками кос­нуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
9. и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; про­гнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон впе­ред к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
10. то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

**Упражнения для совершенствования ловкости**

**Упражнения** в **равновесии:**

1. и.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
2. то же, стоя на одной ноге;
3. стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
4. прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка со­хранять положение основной стойки);
5. «Чехарда», фиксируя соскок;
6. ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каж­дый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
7. ходьба по рейке гимнастической скамейки;
8. ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
9. то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
10. то же бегом.

Акробатические упражнения:

1. кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набив­ных мячей, расположенных на одной линии;
2. кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
3. переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из поло­жения лежа на спине;

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

1. метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
2. то же на точность (в цель);
3. подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;
4. перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партне­ры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
5. метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

1. переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

Прыжки:

1. прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
2. то же, стоя на одной ноге;
3. прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
4. прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

Упражнения со скакалкой

*Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:*

1. перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя раз­личные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
2. пробегая после каждого вращения скакалки;
3. то же по сигналу;
4. то же, но через две-три скакалки;
5. то же в парах, в тройках и т.п.;
6. то же с поворотами между скакалок;
7. то же с бросками и ловлей мячей. *Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:*
8. подскоки на двух ногах с передвижением в различных направле­ниях; то же, меняя направление движения скакалки;
9. подскоки с ноги на ногу;
10. один оборот - два прыжка;
11. то же на одной ноге;
12. бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

1. хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
2. хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
3. хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круго­вые движения); то же одной рукой;
4. хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над голо­вой. То же впереди; то же за спиной;
5. кувырки с палкой хватом за концы;

-лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);

1. хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); пе­рекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
2. упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

*Для рук:*

1. перебрасывание мяча из рук в руки;
2. броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360°
в момент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой.

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

- удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами - бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.
*Для туловища:*

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

Упражнения на гимнастической стенке:

1. в висе на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;
2. угол в висе;
3. соскоки:

а) из виса спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из виса лицом к стене;

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

1. наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
2. то же, перехватывая руками до нижней рейку;
3. махи ногой в сторону, держась за рейку;
4. то же, но махи назад;
5. и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
6. и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
7. и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

1. лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
2. сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
3. сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
4. сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны на­зад: руки вверх, за головой, на груди;
5. из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
6. продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
7. то же прыжками;
8. из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
9. то же, не переступая ногами;
10. стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамей­ке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

1. вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
2. сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;

1. и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
2. и.п. - о.с. руки к плечам; жим;
3. то же сидя; \
4. то же лежа (руки вперед);
5. и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
6. поднимание рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

- поднимание рук вперед-вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

в) ладонями внутрь;

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

**Упражнения в парах**

Упражнения для развития **силы:**

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

Упражнения на гибкость:

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

Упражнения на реакцию:

1. один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партне­ру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опус­тить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пы­тается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
2. то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
3. один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
4. сидя на гимнастической скамейке, то же;
5. то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

1. наклоны головы вперед-назад, в стороны;
2. то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
3. повороты в стороны, круговые движения головой;
4. то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
5. наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подборо­док, то же, но круговые движения головой;
6. то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

1. команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, пере­дает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить побе­дителя;
2. то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно под­няв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, по­лучив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
3. упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отмет­ки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как пер­вый коснулся рукой его плеча;
4. то же, передвигаясь спиной вперед;
5. то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч про­катился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
6. ручной мяч (по упрощенным правилам);
7. то же с набивным мячом;
8. «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; ото­бравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч - выбывает из игры;
9. играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быс­тро встает и убегает от водящего;

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

Упражнения для самостраховки при падении:

1. падение на спину с кувырком;
2. падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
3. падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
4. самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
5. то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
6. падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

**Рекреационные упражнения**

Дыхательные упражнения:

1. 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;
2. и.п. то же с набивным мячом;
3. и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-вы­дох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
4. и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад -глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

1. потряхивание;
2. встряхивание;
3. похлопывание.

Упражнения на расслабление:

1. и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхива­ние провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими пово­ротами наружу и внутрь;
2. и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
3. и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Упражнения для групп начальной подготовки:**

1. не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голо­да (1-3 ч);
2. преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
3. задержка дыхания (не более 1,5 мин);
4. преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
5. преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложить­ся спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
6. преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время уп­ражнений, сдерживать это чувство;
7. преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время расска­за, лекции, собрания и т.п.);
8. преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
9. преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические по­ложения - 1 мин;
10. игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
11. преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не от­вечать ему тем же;
12. сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
13. сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
14. преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
15. преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

**Упражнения для совершенствования инициативности**

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении ма­териала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимос­ти. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее вы­полнения.
3. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быст­рее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.

**Упражнения для воспитания коллективизма**

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
2. Поддержка, страховка партнера.
3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставлен­ных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
4. Упражнения в честности (требование говорить правду товари­щам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин оши­бок и т.п.
5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в вы­полнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подру­житься сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положитель­ные эмоции).
7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.
8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требова­ния тренера. Начинать с

разучивания строевых упражнений. Приме­нять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет
двигаться) по типу игры «Замри!».

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

1. контроль за состоянием здоровья занимающихся;
2. формирование навыков личной и общественной гигиены;
3. формирование привычки неукоснительно выполнять рекоменда­ции врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимаю­щихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В про­цессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследова­ние должно выявить динамику состояния основных систем организ­ма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировоч­ных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского об­следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

1. комплексную клиническую диагностику;
2. оценку уровня здоровья и функционального состояния;
3. оценку сердечно-сосудистой системы;
4. оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
5. контроль состояния центральной нервной системы;
6. оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
7. оценку состояния органов чувств;
8. оценку состояния вегетативной нервной системы;
9. контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процес­сов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилак­тических мероприятий, а также для эффективной организации анали­за данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится инди­видуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется про­водить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендует­ся регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка
(СП) и соревновательная подготовка (СорП));

1. время или объем тренировочного задания или применяемого сред­ства подготовки в минутах;
2. интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных со­кращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преиму­щественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представ­лены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд/мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособно­сти сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена трене­ром перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук пе­ред собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сра­зу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положе­нии стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) произ­водится по формуле:

К = [(Р1+Р2+РЗ)-200]/10.

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная масса | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

**Выполнение разрядного норматива согласно ЕВСК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **10** | **11** | **12-13** |
| Выполнить разряд | б/р | б/р | 3-2 юн. |

Тестирование общей физической подготовленности осуществля­ется два раза в год - в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты:

1. бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлети­ческого манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге уча­ствуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точно­стью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
2. челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде до­бегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до де­сятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном паде­нии участника может быть дана дополнительная попытка);
3. непрерывный бег в свободном темпе 10 минут выполняется на дорожке стадиона или легкоатлети­ческого манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге уча­ствуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точно­стью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
4. подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на переклади­не, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняет­ся из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максималь­ное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащий­ся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
6. подъем туловища из положения лежа на спине, колени со­гнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.
7. - прыжки в длину с места проводятся па нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется; стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах (3 попытки);

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение N 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта рукопашный бой

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 метров (не более 5,6 с) | Бег на 30 метров (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут | Непрерывный бег в свободном темпе 8 минут |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 8 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа(не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа(не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 9не менее 120 см) | Прыжок в длину с места 9не менее 110 см) |

### **Итоговые нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки)**

Приложение N 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта рукопашный бой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
|  | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г. « Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Всероссийский реестр видов спорта;
6. Единая всероссийская спортивная классификация;
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования,СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы,
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо №697 от 30.08.2013г.;

Литература:

1. Акопяи А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятель­ности как основной фактор совершенствования методики трениров­ки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Ав­тореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 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. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный
бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
2. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). -Киев: Олимпийская литература, 2001.
3. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
4. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
5. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. - Воениздательство, 1979.-86 с.
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и ком­плексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах еди­ноборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Интернет ресурсы.

1. Министерство спорта РФ ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) )
2. Министерство образования и науки РФ ( <http://минобрнауки.рф/> )