

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железногорский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
педагогов дополнительного
образования КГБОУ

«Железногорский кадетский корпус»

(протокол от «28» августа 2024г. №1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Железногорский
кадетский корпус»

_____ В.В. Войнов

(приказ от «30» августа 2024г.
№37/ОД)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Рукопашный бой»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Митин Кирилл Викторович

Железногорск
2024

Пояснительная записка

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.). Занятия спортом являются средством снятия избыточной энергии и направления ее в безопасное и полезное русло - на формирование способностей и возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и т.д.

Особую популярность в России в последние годы приобретает такой отечественный вид спорта как рукопашный бой. Активный интерес школьников к этому виду единоборств обусловлен зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, которые дают каждому занимающемуся великолепную возможность научиться владеть своим телом.

Программа по рукопашному бою имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Срок реализации 1 год.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы «Рукопашный бой» определяется запросом со стороны кадетов и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе КГБОУ «Железногорский кадетский корпус». Рукопашный бой является эффективным средством в воспитании сильной и цельной личности, что является необходимым для подготовки к службе в Вооружённых силах Российской Федерации.

Программа модифицирована, разработана на основе образовательной программы по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки (Составитель: Манаев А.А; Чабанюк А.С). При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке учащихся, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по их подготовке.

Новизна данной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Отличительные особенности данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключаются в том, что она направлена и на достижение высоких спортивных результатов, и на укрепление здоровья детей, и на формирование личности с набором ключевых компетентностей в

гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительных сферах.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели по 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся по 2 учебных часа, 3 раза в неделю, продолжительность учебного часа – 40 минут. Данная программа рассчитана на 1 год, 204 часа за весь период обучения. Возраст детей – 12-18 лет.

Форма обучения – очная, занятия проводятся в групповой форме.

Целевой раздел

Цель: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие **задачи:**

- обучить умениям и навыкам основ рукопашного боя;
- обучить основным приемам самообороны;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность воспитанников;
- сформировать у детей стремление к развитию духовного, интеллектуального, физического потенциала;
- сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты;
- развить физические и психические качества необходимые для овладения техникой, тактикой рукопашного боя;
- сформировать навыки в области применения рукопашного боя;
- воспитать смелость, решительность, находчивость, самообладание в разных ситуациях.

Данная общеразвивающая программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации в кадетском корпусе, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности уже показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Рукопашный бой как вид физкультурно-спортивной деятельности также решает задачу оздоровления детей, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального,

культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Возраст кадетов, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 12-18 лет. В группы принимаются все желающие этого возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные результаты:

- сформированы необходимые физические и психические качества личности;
- достигнут предполагаемый уровень физического развития и физической подготовленности детей;
- достигнуты результаты по развитию коммуникативных способностей детей;
- сформирована у воспитанников устойчивая потребность к здоровому образу жизни;
- развита готовность к служению Отечеству, его защите.

Предметные результаты:

- приобретены первоначальные знания, умения, навыки по основам рукопашного боя и самообороны;
- владеют технико-тактическими двигательными действиями рукопашного боя;
- владеют способами контроля и оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Метапредметные результаты:

- сформированы навыки в области применения рукопашного боя;
- воспитаны смелость, решительность, находчивость, самообладание и умения действовать в разных сложных и экстремальных ситуациях.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, соревнование и др. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года педагог проводит *входное* тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в конце I полугодия. Она предусматривает контрольное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения, и предполагает контрольное занятие в форме тестирования уровня общей, специальной, и тактической подготовки. Кроме этого, учитывается результативность выступления на соревнованиях разного уровня.

**Содержательный раздел
Учебный план**

	Содержание	6 час/нед
I.	Теоретическая подготовка	10
1.	Меры безопасности и правила поведения до занятий, на занятиях, после занятий РБ	2
2.	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	1
3.	Сведения о режиме дня и личной гигиене спортсмена	1
4.	Закаливание организма	2
5.	История, этика и традиции рукопашного боя, терминология.	1
6.	Правила соревнований.	3
II.	Практическая подготовка	186
1.	ОФП (Общая физическая подготовка):	90
	Общеразвивающие упражнения	18
	Развитие координации, равновесия, ловкости	18
	Развитие быстроты	18
	Развитие силы	18
	Развитие общей выносливости	18
2.	СФП (Специальная физическая подготовка):	50
	Развитие гибкости, подвижности суставов	16
	Развитие скоростно-силовых качеств	16
	Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)	18
3.	ТТП (Технико-тактическая подготовка):	46
	Техника приемов	23
	Тактика ведения боя	23

III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	4
	Итого	204ч.

Календарно-тематический план Приложение 1.

Содержание

I. Теоретическая подготовка

Примерные темы занятий

Тема №1: Меры безопасности и правила поведения до занятий вынесены в Приложение 2.

Тема №2: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Тема №3: Сведения о режиме дня и личной гигиене спортсмена. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования.

Тема №4: Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Методика закаливания

Тема №5: История, этика и традиции рукопашного боя, терминология. Рождение и развитие рукопашного боя. Спортсмены-рукопашники. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

Тема №6: Правила соревнований. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки, мешки, лапы, макивары.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход отброшенного мяча. Челночный бег 4x20 м, 3x10 м.

Упражнения для развития силы:

Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из приседа.

Упражнения с сопротивлением партнера.

Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощениями резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа.

Упражнение «складной нож».

Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле, «день и ночь», «разведчики».

Упражнения для развития общей выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем.

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.

В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах).

Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития специальной быстроты:

Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них.

Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение трех минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения двух - трехударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости вынесены в приложение 3.

3. Техничко-тактическая подготовка

ТЕХНИКА ПРИЕМОМОВ

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подсечка.

10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват снаружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Боковая подсечка с падением.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
36. Боковая подсечка с задней подножкой.
37. Передняя подсечка с передней подножкой.
38. Передняя подсечка бросок через бедро.
39. Бросок через бедро, зацеп.
40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.

3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
6. Узел поперек и узел предплечьем вниз
7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
9. Узел ноги с упором ладонью в колено.
10. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
11. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
12. Рычаг колена.
13. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
14. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
15. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
16. Ущемление икроножной мышцы через голень.
17. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
19. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Ударная техника рук.

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайтстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).

16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).

17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).

18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

Ударная техника ног.

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.

2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.

3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.

4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).

5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.

6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).

7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).

9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).

10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).

11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).

12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.

13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.

14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.

15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.

16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.

17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впереди стоящей ногой боковым в голову.

18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

Различают следующие способы:

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.

2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.

3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.

Тактика боя

Тактика: атакующая: контратакующая: оборонительная.

Кроме этого следует рассматривать тактику ведения боя: на короткой дистанции, на средней дистанции, на дальней дистанции.

Базовые варианты для разработки игр-заданий вынесены в приложение

III. Соревнования

Готовясь к соревнованиям необходимо поднимать темы:

- Понятие об этике взаимоотношений между людьми.
- Настрой на победу.
- Основы саморегуляции и психологическая реабилитация.
- Дыхательная гимнастика. Роль дыхания в боевых искусствах.

IV. Тестирование

Контрольные упражнения по тестированию вынесены в приложение 5.

Контрольные нормативы по годам вынесены в приложение 6.

Организационный раздел

Организационно-педагогические условия реализации рабочей программы по рукопашному бою.

Режим работы и наполняемость учебных групп:

Группа, (возраст, лет.)	Наполняемость Чел.	Режим работы (часов/неделю)
1 группа 12 –18 лет	10	Всего 204 ч., 6 часов в неделю – 3 раза

Для реализации образовательных задач используются различные формы организации детей на учебных занятиях: коллективные, групповые и индивидуальные. Групповое занятие — основная форма организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы по

рукопашному бою. Индивидуальные занятия проводятся педагогом с воспитанниками, слабо усваивающими технические приемы, а также с воспитанниками, показывающими высокие результаты при подготовке к турнирам, соревнованиям.

Формы занятий:

по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и учащихся:

теоретические занятия,
 практические занятия,
 учебно-тренировочные сборы,
 выступления на соревнованиях различного уровня,
 показательные выступления,
 участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

по дидактической цели:

вводное занятие,
 занятие по совершенствованию двигательного навыка (действия),
 занятия по систематизации и обобщению знаний,
 занятие по контролю знаний, умений и навыков,
 комбинированные формы занятий.

Оптимальной формой обучения в объединении являются систематические учебно-тренировочные занятия, которые проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Кроме этого, за рамками учебных часов программа предусматривает проведение тренировочных сборов. Во время таких сборов идет совершенствование общих физических и специальных качеств кадета, а также совершенствуется его техническое мастерство. Новые приемы, как правило, не изучаются.

Основные методы и формы обучения

Формы организации детей на учебных занятиях – коллективная, групповая, индивидуальная.

Для объяснения теоретического материала широко используются *словесные* и *наглядные* методы обучения, такие, как рассказ, беседа, объяснение, демонстрация и иллюстрация, просмотр кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

На учебно-тренировочных занятиях используются *практические* методы работы:

- однократная непрерывная работа – метод равномерных усилий, переменный, контрольный и соревновательный методы;
- прерывистая работа, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха – метод ускорений, повторный и интервальный методы тренировки, а также различные варианты их сочетаний.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Информационно-методические, кадровые, материальные условия обеспечения программы.

Общие указания по проведению занятий:

1. Занятия проводятся в борцовском или спортивном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

2. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкой как элемент практических знаний. В теоретической подготовке старших групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить учащихся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий.

3. Структура занятия состоит из следующих частей:

Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата кадета;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов рукопашного боя;
- развитие физических качеств.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков,

ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Заключительная часть.

– снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

4. При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

5. Совместные занятия с родителями предполагают:

– подготовку и проведение показательных выступлений, спортивных праздников, турниров, соревнований;

– участие в открытых, итоговых занятиях;

– участие в экскурсиях, походах выходного дня;

– участие в проводимых встречах с известными спортсменами, специалистами и др.

6. Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Особенности обучения

Двигательные навыки в младших группах 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 основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств кадетов. 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.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекачиваний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно

проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Изучение нового материала осуществляется, как правило, в первой половине основной части тренировки. Задачи совершенствования решаются во второй ее половине, в оставшееся время. Процесс овладения любимым боевым действием начинается с его имитации или выполнения перед зеркалом для контроля за техникой исполнения. Затем действие, если это удар, отрабатывается на снарядах (сначала на мешке), а по мере овладения – на груше и мешке на растяжках) и далее с партнером.

Упражнения с мешком развивают силу и выносливость, с грушей – «чувство дистанции» и точность удара, с мячом на растяжках – точность и быстроту удара.

Во время занятий по рукопашному бою, а также учений по преодолению препятствий, маршей на выживание и других мероприятий подобного рода следует обязательно использовать различные способы психологического воздействия на обучаемых, с помощью которых обеспечивается разносторонняя подготовка их психики к условиям современного боя.

В зависимости от возраста кадета следует изменять физическую нагрузку на него и развивать те или иные его качества (гибкость, силу, выносливость, набивку тела). Двух - трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками (24-48 часов) и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

Методические указания развития гибкости

1. общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

2. специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

3. упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

Методические указания развития ловкости

Содержание методического приема	Примеры
Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая,

	высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой рукой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций.
Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
Направленное варьирование внешних	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами

отягощений	
Использование разных материально-технических средств и условий.	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе.

Методические указания к технико-тактической подготовке

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: (борьбе стоя; борьбе лежа; технике ударов руками; технике ударов ногами; технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот) рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы, например, технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

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

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

Методика контроля

Контроль 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, педагогом по оценке выполнения технического приема после его обучения.

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

Информационное обеспечение:

Использование на занятиях интернет платформ, видео-уроков, записей соревнований способствуют более эффективной деятельности по достижению высоких результатов и работе над ошибками.

Дополнительную образовательную программу по рукопашному бою реализует Митин Кирилл Викторович, педагог высшей квалификационной категории.

Материально-техническое обеспечение программы:

Инвентарь:

- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки - 2 шт.;
- скакалки - 10 шт.;

- набивные мячи - 5 шт.;
- жгут резиновый – 5 шт.;
- гимнастические маты - 10 шт.;
- макивары, лапы - 5-10 шт.;
- мешки, боксерские груши - 1-3 шт.;
- гантели - 20 шт.;
- защитное снаряжение - 2-10 шт.;
- перчатки, краги - 10 пар.

Занятия проводятся в спортивном или борцовском зале. На полу используется татами, помещение с окнами-форточками, для регулярного проветривания.

Список литературы:

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995г. Т.1. - М., 1996. -С. 21-31.
2. Акопян А.О., Дояганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной под-Р85 подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 116 с.
3. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47 с.
5. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
7. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
11. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
12. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _ М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
14. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

**Календарно тематический план
6 ч/н.**

№	Дата проведения занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля и аттестации
			Всего	Теория	Практика		
1.		Меры безопасности и правила поведения до занятий, на занятиях, после занятий РБ. Физическая культура - средство развития и укрепления человека.		1 1		беседа	наблюдение/опрос
2.		Сведения о режиме дня и личной гигиене спортсмена Общеразвивающие упражнения.		1		беседа	наблюдение/опрос
3.		Гестирование			2	контрольное	тест
4.		История, этика и традиции рукопашного боя, терминология. Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	наблюдение
5.		Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	наблюдение
6.		Закаливание организма. Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	наблюдение
7.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
8.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
9.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
10.		Общеразвивающие упражнения			2	УТЗ	наблюдение
11.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
12.		Общеразвивающие упражнения			2	УТЗ	наблюдение

13.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
14.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
15.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
16.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
17.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
18.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
19.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
20.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
21.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
22.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
23.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
24.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
25.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
26.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
27.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
28.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
29.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
30.		Общеразвивающие упражнения			2	УТЗ	наблюдение
31.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
32.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
33.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
34.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение

							ение
35.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
36.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
37.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
38.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
39.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
40.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
41.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
42.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
43.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
44.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
45.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
46.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
47.		Правила соревнований Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	Опрос/ наблюдение
48.		Соревнования			2	Контрольное	наблюдение
49.		Меры безопасности и правила поведения до занятий, на занятиях, после занятий РБ. Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	Опрос/ наблюдение
50.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
51.		Закаливание организма Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	Опрос/ наблюдение
52.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
53.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение

							ение
54.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
55.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
56.		Общеразвивающие упражнения			2	УТЗ	наблюдение
57.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
58.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
59.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
60.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
61.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
62.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
63.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
64.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
65.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
66.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
67.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
68.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
69.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
70.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
71.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
72.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
73.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
74.		Общеразвивающие упражнения			2	УТЗ	наблюдение

75.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
76.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
77.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
78.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
79.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
80.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
81.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
82.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
83.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
84.		Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
85.		Тактика ведения боя			2	УТЗ	наблюдение
86.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение
87.		Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
88.		Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
89.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
90.		Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
91.		Развитие координации, равновесия, ловкости			2	УТЗ	наблюдение
92.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
93.		Развитие быстроты			2	УТЗ	наблюдение
94.		Развитие скоростно-силовых качеств			2	УТЗ	наблюдение
95.		Развитие силы			2	УТЗ	наблюдение

96.	Развитие гибкости, подвижности суставов			2	УТЗ	наблюдение
97.	Развитие общей выносливости			2	УТЗ	наблюдение
98.	Тактика ведения боя. Техника приемов			2	УТЗ	наблюдение
99.	Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)			2	УТЗ	наблюдение
100	Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения		1	1	Беседа УТЗ	Опрос/ наблюдение
101	Тестирование			2	Контрольное	Тест
102	Соревнования			2	Итоговое	наблюдение
	Итого	204	10	194		

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все ученики всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога

снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё.

Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или

меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, также, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

1 мин. работа максимальной интенсивности

1 мин. активный отдых (ходьба)

1 мин. работа максимальной интенсивности

30 сек. активный отдых (ходьба)

1 мин. работа максимальной интенсивности

7 мин. смешанный отдых: 2 мин. – пассивный отдых, 3 мин. – имитация защитных действий, челнок, 2 мин. – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

20 сек. – работа максимальной интенсивности

2 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр. на расслабление; 1 мин. – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30 сек. – пассивный отдых

20 сек. – работа максимальной интенсивности

2 мин – отдых как ранее

20с – работа максимальной интенсивности

1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых

20с – работа максимальной интенсивности

1.5мин – отдых, как ранее

20с – работа максимальной интенсивности

Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 12-17лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников.

На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза.

Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках).

Работа длится 2 мин у 12-17 летних детей. Скорость максимальная.

Комплекс № 5

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100м бег с максимальной скоростью

2. 1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью

3. 100м бег с максимальной скоростью

4. 1.5-2 мин – отдых тот же

5. 100м бег с максимальной скоростью

6. 1.5-2 мин – отдых тот же

7. 100м бег с максимальной скоростью

8. 1.5-2 мин – отдых тот же

9. 100м бег с максимальной скоростью

10. 1.5-2 мин – отдых тот же

11. 100м бег с максимальной скоростью

12. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения.

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забега – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забега – 2 мин 50 сек-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

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, педагог 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 учащийся встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

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

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

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

решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 8

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 педагог 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).

Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

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:

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

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

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

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

Приводим три основных варианта игр-заданий:

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);

- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);

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

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

- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая 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:

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

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения тиснений 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 тиснения 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 тиснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В

этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

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

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

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

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта педагогов. Их назначение -совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии педагога. 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.

Контрольные упражнения по тестированию уровня общей физической подготовки

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на 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, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 4x20 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с;

- поднимание 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.

Контрольные упражнения по тестированию уровня специальной физической подготовки

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

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

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

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

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

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

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

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

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

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9,7 с; челночный бег 4х20м – 17,8 или челночный бег 3х10м – 8,0 с. прыжок в длину с места – 180 см; бег 1000 м – 3.50 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 18 раз; подтягивание на перекладине - 6 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 36 раз	Бег 60 м – 9,2 с; челночный бег 4х20м – 17.4 или челночный бег 3х10м – 7,8 с. прыжок в длину с места – 190 см; бег 1000 м – 3.30 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 24 раз; подтягивание на перекладине - 8 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 39 раз.	Бег 60 м – 8.8 с; челночный бег 4х20м – 16.7 или челночный бег 3х10м – 7,6 с. прыжок в длину с места – 210 см; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 31 раз; подтягивание на перекладине - 11 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.0 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.0 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.9 с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.8 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.8 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.7 с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с.
Техническая подготовка	Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях.	Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях.	Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях.