

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества «Витязь»

(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)

 "УТВЕРЖДАЮ"
Директор М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/136 от 30.05.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по рукопашному бою «Русич» (4 года)

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Автор-составитель:
Ерегин Илья Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2022 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	7
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	7
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	8
2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	9
3. Содержание программы.....	10
3.1. Содержание программы 1-го года обучения.....	10
3.2. Содержание программы 2-го года обучения.....	18
3.3. Содержание программы 3-го года обучения.....	28
3.4. Содержание программы 4-го года обучения.....	36
4. Ожидаемые результаты.....	43
5. Методическое обеспечение.....	46
6. Контрольно-измерительные материалы.....	48
7. Список информационных источников.....	52

1. Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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

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

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.

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).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Рукопашному бою» соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

Образовательная программа рассчитана на 4 года обучения. Возраст обучающихся 7-18+. Занятия проводятся по 2 академических часа с 10-15-ти минутным перерывом между ними. По окончании обучения способные дети смогут продолжить свое обучение в ДЮСШ либо повторить последний курс. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем и согласие родителей. Группы могут состоять из обучающихся разных годов обучения в этом случае занятия проходят по наивысшему году обучения.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для

развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактическая работа асоциального поведения обучающегося.

Открытию групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп по «Рукопашному бою» способствовало желание родителей обучать своих детей основам данного вида спорта. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и дополняет школьную программу по физическому воспитанию обучающихся, придает уверенности в своих силах, помогает приобрести навыки самообороны.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность.

Цель программы: Создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. **Задачи:**

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовой технике рукопашного боя;

Развивающие:

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем; - развить двигательные навыки.

Воспитательные:

- развить коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- создать творческую атмосферу для самовыражения личности;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. 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.

Принципы реализации программы:

- Принцип наглядности.

Одним из первых в истории педагогики стал оформляться принцип наглядности. Установлено, что эффективность обучения зависит от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека. Чем более разнообразны чувственные восприятия учебного материала, тем более прочно он усваивается. Эта закономерность давно нашла свое выражение в дидактическом принципе наглядности.

Наглядность в дидактике понимается более широко, чем непосредственное зрительное восприятие. Она включает в себя и восприятие через роторные, тактильные, слуховые, вкусовые ощущения.

И. Г. Песталоцци показал, что необходимо сочетать применение наглядности со специальным мысленным формированием понятий. К. Д. Ушинский раскрыл значение наглядных ощущений для развития речи обучаемых. Л. В. Занков вскрыл возможные варианты сочетания слова и наглядности. Если эффективность слухового восприятия информации составляет 15%, а зрительного - 25%, то их одновременное включение в процесс обучения повышает эффективность восприятия до 65%.

Принцип наглядности в обучении реализуется путем демонстрации изучаемых объектов, иллюстрации процессов и явлений, наблюдений за происходящими явлениями и процессами в кабинетах и лабораториях, в естественных условиях, в трудовой и производственной деятельности.

Благодаря использованию средств наглядности, у обучаемых появляется интерес к учебе, развивается наблюдательность, внимание, мышление, знания приобретают личностный смысл.

Практика обучения выработала большое количество правил, раскрывающих применение принципа наглядности:

- наглядность должна отражать сущность изучаемых предметов и явлений, ярко и образно показывать то, что необходимо усвоить;
 - лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать;
 - то, что дети видят, будит мысль и лучше запоминается;
 - наглядность использовать не как цель, а как средство обучения;
 - не перегружать учащихся конкретно-образным восприятием изучаемых закономерностей, чтобы не задерживать абстрактно-логическое мышление;
 - наглядность использовать не только для подтверждения достоверности изучаемых предметов и явлений, но и как источник знаний;
 - по мере взросления детей необходимо больше использовать символической наглядности взамен предметной;
 - использовать различные виды наглядности в меру, так как чрезмерное их количество рассеивает внимание и мешает восприятию главного;
 - наглядность должна эстетически воспитывать;
- учитывать возраст учащихся в процессе использования разнообразных средств наглядности.

- Принцип систематичности и последовательности.

Принцип систематичности и последовательности в обучении предполагает

преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.

В основе принципа систематичности и последовательности лежит ряд закономерностей: человек только тогда обладает действенным знанием, когда в его сознании отражается четкая картина существующего мира; процесс развития обучаемых замедляется, если нет системы и последовательности в обучении; только определенным образом организованное обучение является универсальным средством формирования системы научных знаний.

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует соблюдения ряда дидактических правил:

формирование системы знаний на основе понимания их взаимосвязи; деление изучаемого материала на логически связанные разделы и блоки; использование схем, планов, таблиц, опорных конспектов, модулей и иных форм логического представления учебного материала; осуществление межпредметных связей; проведение уроков обобщения и систематизации;

координация деятельности всех субъектов педагогического процесса на основе единства требований, обеспечения преемственности в их деятельности.

Структура проведения занятий.

В начале занятий проводится разминка: обучающиеся выстраиваются в колонну по двое и совершают пробежку по периметру зала. Во время пробежки обучающиеся разминают руки, плечи. После пробежки выполняются упражнения: предназначенные для разминки ног и туловища; улучшающие растяжку. Разминка и растяжка занимает 15-25 мин.

Основная часть – включает в себя тренировку ранее изученных элементов и изучение новых, комплексную тренировку, состоящую из различных приемов и действий или учебные поединки.

Заключительная часть – включает упражнения для приведения организма в спокойное состояние (дыхательные, расслабляющие упражнения) и подведение итогов занятия.

Один раз в неделю проводится тренировка на Общую физическую подготовку.

В течение года структура занятий может видоизменяться в зависимости от вида предстоящих соревнований и готовности, обучающихся к соревнованиям.

Обучающиеся должны быть одеты в кимоно (если нет футболка и спортивные трико), наличие щитков на ноги (на голень и подъем стопы) во избежание травм голени. Во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Группы начальной подготовки		
		I		
		всего	теория	практика
1	Технико-тактическая подготовка			
1.1	Ударная техника	41	10	31
1.2	Борьба в партере, в стойке	39	9	30
2	Физическая подготовка			
2.1	Общая	18	2	16
2.2	Специальная	18	2	16
3	Теоретическая подготовка	9	4	5
4	Психологическая подготовка	8	2	6
5	Зачетные требования	5	1	4
6	Участие в соревнованиях	6	-	6
7	Всего часов	144	30	114

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Группы учебно-тренировочные		
		II		
		всего	теория	практика
1	Технико-тактическая подготовка			
1.1	Ударная техника	67	4	63
1.2	Приемы защиты и нападения.	64	4	60
2	Физическая подготовка			
2.1	Общая	30	4	26

2.2	Специальная	22	4	18
3	Теоретическая подготовка	9	5	4
4	Психологическая подготовка	13	6	7
5	Зачетные требования	4	-	4
6	Участие в соревнованиях	7	-	7
7	Всего часов	216	27	189

2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Группы учебно-тренировочные		
		III		
		всего	теория	практика
1	Технико-тактическая подготовка			
1.1	Ударная техника	80	4	76
1.2	Приемы защиты и нападения.	70	4	66
2	Физическая подготовка			
2.1	Общая	20	2	18
2.2	Специальная	20	2	18
3	Теоретическая подготовка	6	2	4
4	Психологическая подготовка	6	2	4
5	Зачетные требования	4	-	4
6	Участие в соревнованиях	10	-	10
7	Всего часов	216	16	200

2.4. Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Группы спортивного совершенствования		
		IV		
		всего	теория	практика
1	Технико-тактическая подготовка			
1.1	Ударная техника	64	4	60
1.2	Приемы защиты и нападения.	84	4	80
2	Физическая подготовка			
2.1	Общая	22	2	20
2.2	Специальная	20	2	18
3	Теоретическая подготовка	6	2	4
4	Психологическая подготовка	6	2	4
5	Зачетные требования	4	-	4
6	Участие в соревнованиях	10	-	10
7	Всего часов	216	16	200

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1 года обучения

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Ударная техника.

1.Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

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

Одиночные прямые удары руками, ногами и защита.

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

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

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

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

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

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

7.Ложные прямые удары левой рукой.

- 8.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
 - 9.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
 - 10.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
 - 11.Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
 - 12.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
 - 13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
 - 14.Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
 - 15.Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
 - 16.Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
 - 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
 - 18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
 - 19.Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
 - 20.Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
 - 21.Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
 - 22.Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
 - 23.Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
 - 24.Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
 - 25.Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
 - 26.Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
 - 27.Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
 - 28.Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.
- Боковые удары руками, ногами и защита.**
- 29.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
 - 30.Боковой удар ногой в туловище.
 - 31.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
 - 32.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
 - 33.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

Удары руками снизу и защита.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

51.Удары ногами с разворотом.

52.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

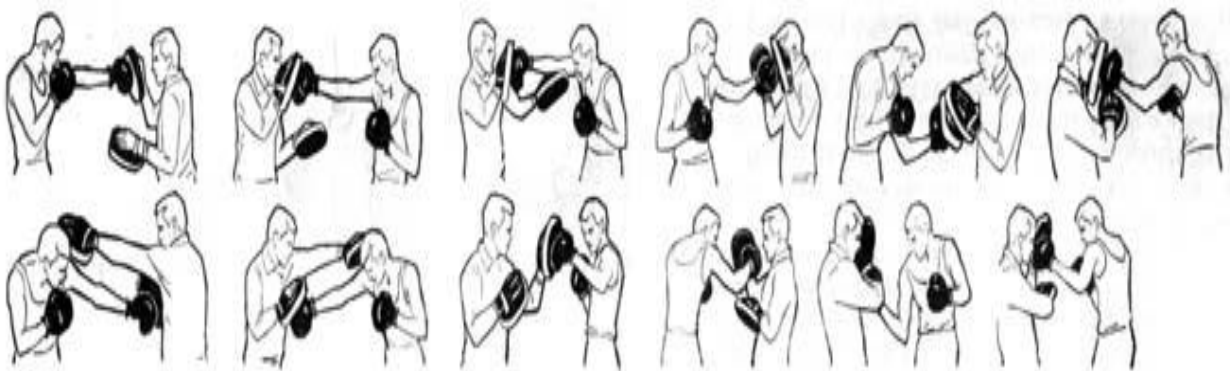
53.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Работа с лапами.

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



1.2. Борьба в партере, в стойке

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

Программа должна состоять из:

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

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

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

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

Подводящие упражнения.

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

Имитационные упражнения.

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

3. Теоретическая подготовка

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

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 мочевого пузыря 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 тренера, 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 тренеру 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 тренера 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 тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, 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 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 тренера-преподавателя.

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 тренером-преподавателем 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 тренера-преподавателя 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 тренера-преподавателя, 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 тренеру-преподавателю. 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 тренера-преподавателя 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 (полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, 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 тренера-преподавателя, 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, несет персональную ответственность за свои действия и их 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.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

4. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

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

Упражнения для воспитания смелости:

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

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности

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

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

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

Нравственная подготовка.

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

5. Зачетные требования

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов.

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д..

6. Участие в соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, проходящих в г. Ярославле, Ярославской области и близлежащих областях в соответствии с календарным графиком проведения соревнований.

3.2.Содержание программы 2-го года обучения

1.Технико-тактическая подготовка.

1.1. Ударная техника.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в учебно-тренировочных группах второго года обучения следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно

со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

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

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



Рис. 130



Рис. 131

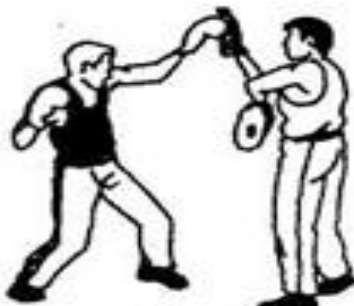


Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

1.2. Приемы защиты и нападения

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

- 12.Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 13.Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
- 14.Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 16.Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 17.Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
- 18.Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Броски в положении стоя (в стойке).

- 1.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- 2.Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- 3.Зацеп снаружи.
- 4.Бедро.
- 5.Подхват.
- 6.Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- 7.Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- 8.Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- 9.Бросок захватом ног.
- 10.Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- 11.Боковая подсечка.
- 12.Задняя подсечка.
- 13.Зацеп изнутри.
- 14.Подхват с захватом ноги.
- 15.Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- 16.Выведение из равновесия.
- 17.Бросок захватом ноги изнутри.
- 18.«Мельница».
- 19.Бросок через спину захватом руки под плечо.
- 20.Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- 21.Зацеп стопой.
- 22.Отхват с зацепом ноги.
- 23.Бросок через голову упором стопой в живот.
- 24.Защита от выведения из равновесия рывком – преставление ног в направлении рывка.
- 25.Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
- 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

- 27.Бросок захватом руки на плечо.
- 28.Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- 29.Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- 30.Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
- 31.Защита от зацепа изнутри – оставление ноги.
- 32.Защита от подхвата – преставление ноги через атакующую ногу.
- 33.Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- 34.Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- 35.Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 36.Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 37.Боковое бедро.
- 38.Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- 39.Защита от задней подножки увеличения дистанции.
- 40.Подсечка изнутри.
- 41.Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 42.Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 43.Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
- 44.Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 45.Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
- 46.Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
- 47.Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 48.Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
- 49.Бросок обратным захватом пятки изнутри.
- 50.Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
- 51.Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 52.Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
- 53.Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
- 54.Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
- 55.«Мельница» с захватом рук.
- 56.Бросок, захватом ног (вынося ноги в сторону).
- 57.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
- 58.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
- 59.Задняя подножка при захвате противником пояса.
- 60.Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 61.Зацеп снаружи садясь.
- 62.Отхват.
- 63.Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.
- 64.Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
- 65.Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
- 66.Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
- 67.Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).

- 68.Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
- 69.Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 70.Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 71.Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
- 72.Защита от подхвата – отталкивать атакующего.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

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

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

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

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

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

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

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

Борьба, в положении лежа (борьба лежа).

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.

40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание, захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

Программа должна состоять из:

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

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

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

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

Подводящие упражнения.

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

Имитационные упражнения.

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

3. Теоретическая подготовка.

Основы техники: основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контратаках; понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах; характеристика изучаемых технико-тактических действий.

Правила соревнований. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

4. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания смелости:

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

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности

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

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

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

Нравственная подготовка.

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

5. Зачетные требования.

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов.

Критерии аттестации.

- 1.Количество тренировок.
- 2.Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
- 3.Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
- 4.Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
- 5.Участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д..

6. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, проходящих в г. Ярославле, Ярославской области и близлежащих областях в соответствии с календарным графиком проведения соревнований.

3.3. Содержание программы 3-го года обучения

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Ударная техника.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

На учебно-тренировочном этапе третьего года обучения происходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах, повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации.

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

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

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

1.2. Приемы защиты и нападения.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

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

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

Броски в положении стоя (в стойке).

1. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
2. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
3. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
4. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
5. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
6. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
7. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
8. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
9. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
10. Задняя подножка при захвате противником пояса.
11. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
12. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
13. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

14. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
15. Защита от броска через спину наклоняясь.
16. Защита от броска прогибом – выводя таз навстречу движению таза атакующего.
17. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
18. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
19. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
20. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
21. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
22. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
23. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
24. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
25. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
26. Бросок захватом голени снаружи.
27. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
28. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
30. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
31. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
32. «Мельница» с захватом отворота.
33. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
34. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
35. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Отработка приемов.

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

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

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

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

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

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

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
 9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
 11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
 14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
 15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
 16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

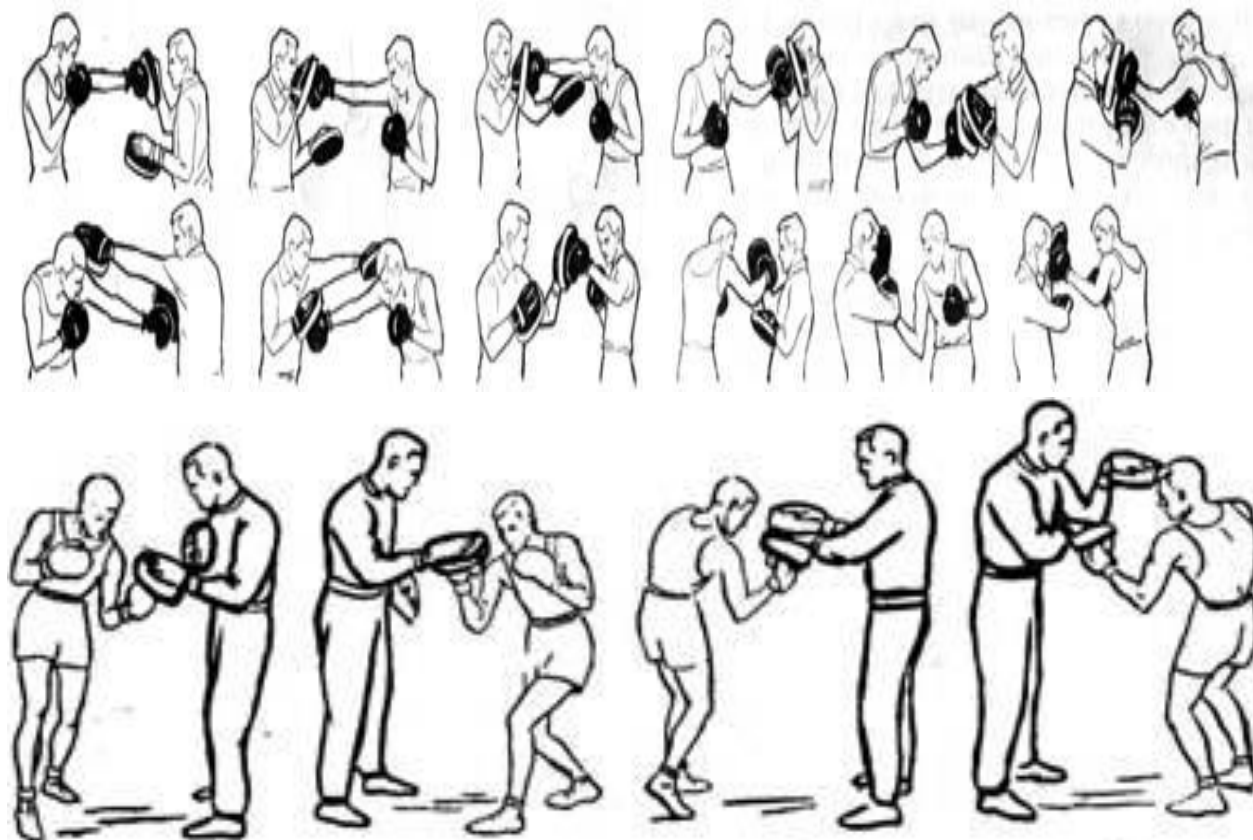
Борьба, в положении лежа (борьба лежа).

1. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
3. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
4. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
5. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
6. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
7. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
8. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
9. Удержание поперек после бокового переворота.
10. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
11. Узел ногами.
12. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
13. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
14. Уход от удержания со стороны головы, с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
15. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
16. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
17. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
18. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
19. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
20. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
21. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.

22. Узел ноги руками после удержания поперек.
23. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
24. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
25. Уход от удержания верхом через мост.
26. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
27. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
28. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
29. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
30. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
31. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
32. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Работа с лапами.

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара.



Программа должна состоять из:

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

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

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

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

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

Подводящие упражнения.

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

Имитационные упражнения.

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

4. Теоретическая подготовка.

Основы техники: основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках; понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах; характеристика изучаемых технико-тактических действий.

Правила соревнований. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

3. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания смелости:

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

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности

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

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

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

Нравственная подготовка.

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности

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

5. Зачетные требования.

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов.

Критерии аттестации.

- 1.Количество тренировок.
- 2.Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
- 3.Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
- 4.Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
- 5.Участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д..

6. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, проходящих в г. Ярославле, Ярославской области и близлежащих областях в соответствии с календарным графиком проведения соревнований.

3.4. Содержание программы 4-го года обучения

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Ударная техника.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинаций. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

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

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

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Болевые приёмы.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.

2. Узел руки наружу.

3. Ущемление ахиллесова сухожилия.

4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Удушающие приёмы.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.

2. Удушающий отворотом куртки сзади.

3. Удушающий перекрестным захватом.

4. Удушающий предплечьем спереди.

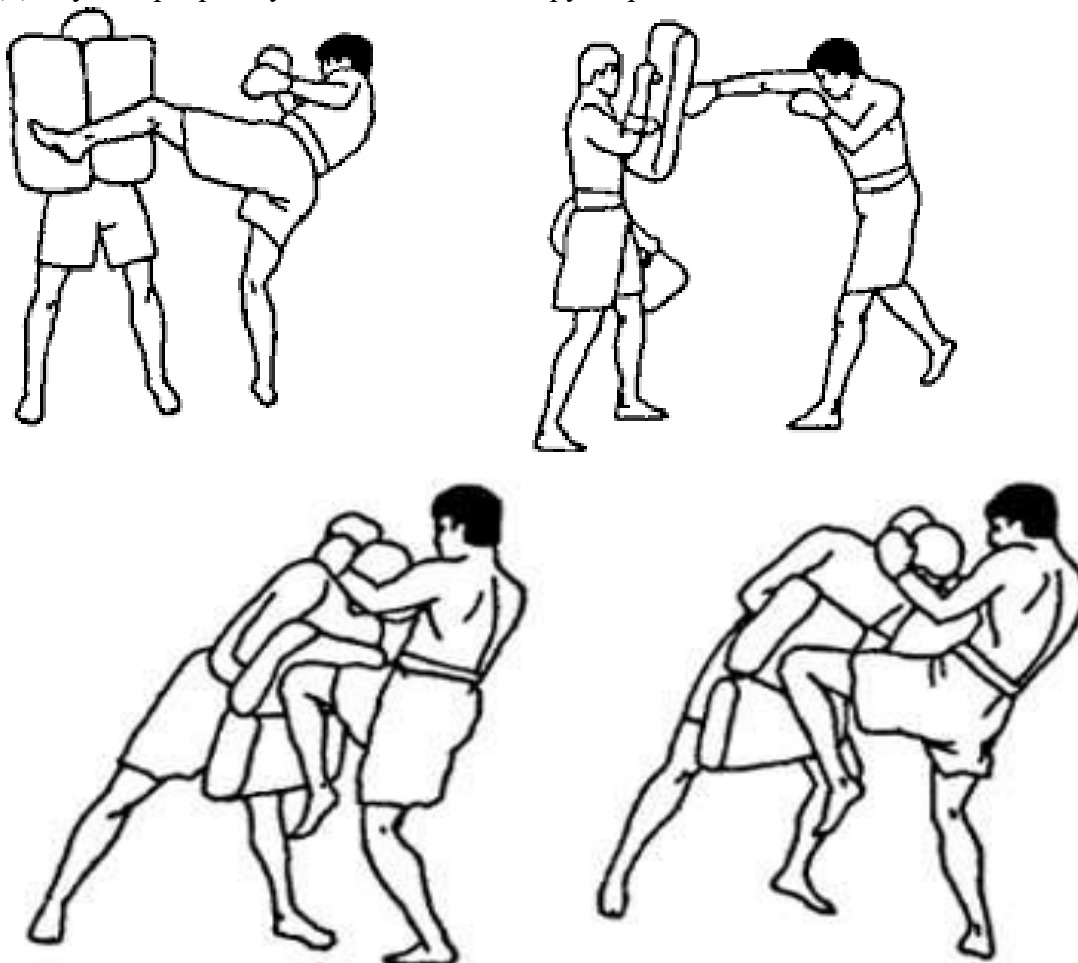
5. Удушающий предплечьем сзади.

6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.

7. Удушающий прогибом.

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор.



Программа должна состоять из:

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

Тактика Кудо.

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»

- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков , определение средств и методов оптимизации процесса тренировки
 - Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

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

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

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

Подводящие упражнения.

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

Имитационные упражнения.

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

4. Теоретическая подготовка

Основы техники: анализ и осмысление выполнения стоек, ударов, захватов, бросков, удержаний, атакующих и защитных действий, контрприемов, комбинаций, контратак; характеристика изучаемых технико-тактических действий.

Правила соревнований. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

3. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания смелости:

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

Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности

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

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Проведение разминки по заданию тренера

- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- Проведение боев с более подготовленным соперником;
- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка.

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

5. Зачетные требования

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов.

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д..

6. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, проходящих в г. Ярославле, Ярославской области и близлежащих областях в соответствии с календарным графиком проведения соревнований.

4. Ожидаемые результаты

1-го года обучения

Обучающие должны знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике рукопашного боя;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- специальную терминологию.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по рукопашному бою;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Способы проверки знаний и умений обучаемых:

- объяснение техники выполнения конкретного приема или упражнения;
- демонстрация специально подготовленных упражнений и приемов, с которыми обучающиеся были ознакомлены на занятиях.

2-го года обучения

Обучающие должны знать:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- о гигиене спортсмена;
- особенности поведения соревнований;
- значение по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана второго года обучения;
- основы анализа и определения оценки выполняемого приема;
- требования личной гигиены спортсмена, ношения спортивной одежды и обуви;
- основы методов закаливания организма;
- значение здорового образа жизни.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.
- выполнять приемы автоматически, без помех;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;

- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема.

Способы проверки знаний и умений обучающихся:

- объяснение техники выполнения конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия.

3-го года обучения

Обучающие должны знать:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- о гигиене спортсмена;
- особенности поведения соревнований;
- значение по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана третьего года обучения;
- основы анализа и определения оценки выполняемого приема;
- требования личной гигиены спортсмена, ношения спортивной одежды и обуви;
- основы методов закаливания организма;
- значение здорового образа жизни.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.
- выполнять приемы повышенной сложности;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана третьего года обучения;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема.

Способы проверки знаний и умений обучающихся:

- выполнение конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия.

4-го года обучения

Обучающие должны знать:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- о гигиене спортсмена;
- особенности поведения соревнований;
- значение по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана четвертого года обучения;
- основы анализа и определения оценки выполняемого приема;
- требования личной гигиены спортсмена, ношения спортивной одежды и обуви;
- основы методов закаливания организма;
- значение здорового образа жизни.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.
- выполнять приемы повышенной сложности;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема.

Способы проверки знаний и умений обучающихся:

- показатели выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнение конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия.

5. Методическое обеспечение

Название темы	Используемые методы
Технико-тактическая подготовка	-Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: •борьбе стоя; •борьбе лежа; •технике ударов руками; •техники ударов ногами; •технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот; •технике первого удара
Ударная техника	-Отработка ударов в стойке, отработка ударов в движении, -отработка ударов на лапах, спарринги, работа с боксерской грушей.
Борьба в партере, в стойке	-Проведение спаррингов, игр типа «пятнашки», изучения последовательности связок (сочетаний ударов и бросковых действий) -Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований. - Проведение боёв на применение контрприемов -Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.
Приемы защиты и нападения	-Изучение сочетаний болевых, удушающих и защитных приемов. -Отработка болевых и удушающих приемов на матах, проведение добивания.
Общая Физическая подготовка	-Разминка, отжимания из упора лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, подвижные и спортивные игры - Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика). - Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.
Специальная Физическая подготовка	- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия) - Многократное выполнение технического действия без партнера с постоянным увеличением скорости до максимальной. -Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия. -Детали техники ударов, освоение траектории ударов - Выполнение технических действий по разделению на этапы -Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия. -Упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств - Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся -Упражнения с партнером - Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.), выполнение отдельных элементов имитации ударов.

Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -изучение правил проведения соревнований - разбор ошибок -выявление сильных сторон подготовки -выявление слабых сторон подготовки - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв - просмотры видеоматериалов
Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей - Воспитание аккуратности и опрятности - Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях -Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики - Проведение разминки по заданию тренера -Проведение боёв с менее подготовленными соперниками -Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники - Выполнение режима дня -Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели -Достижение удачного выполнения изучаемого технико- тактического действия - Проведение боёв с односторонним сопротивлением -Проведение боёв с более опытным партнером - Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах) - Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - Кувырки через партнера (ов), через коня (козла) и т.д.
Зачетные требования	Аттестационный экзамен
Участие в соревнованиях	Бои по коэффициентам (возраст + вес)

6. Контрольно-измерительные материалы

Вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки Рукопашного боя определяется количеством обучающихся и желающих.

Стойкий интерес к занятиям спортом у детей отслеживается проверкой посещения занятий. Ведется журнал посещений обучающихся, в случае пропуска занятий у обучающегося уточняется причина пропуска.

Отбор детей с признаками одаренности для дальнейших занятий Рукопашным боем производится на занятиях, соревнованиях и аттестационных экзаменах.

Гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Рукопашного боя, волевых и морально-этических качеств личности детей, расширение представлений о восточных единоборствах отслеживается на аттестационных экзаменах путем выполнения следующих нормативов:

Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

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

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

Растяжка.

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

Спортивные разряды по рукопашному бою.

Юношеские спортивные разряды выполняются с 12 лет.

I спортивный разряд выполняется с 14 лет, II и III разряды — с 13 лет.
КМС — с 14 лет, МС — с 16 лет

МСМК выполняется с 18 лет

Условия выполнения нормативов для получения I, II, III спортивных разрядов, юношеских разрядов по рукопашному бою:

1. Спортивные разряды присваиваются по занятым местам, либо по одержанным победам.
2. Для присвоения спортивного разряда по занятому месту в спортивном соревновании, имеющем статус других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, и выше, должно участвовать в виде программы (весовой категории) соответственно не менее 16 юношей или 10 девушек. В спортивном соревновании, имеющем статус первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, и ниже, должны принимать участие в виде программы (весовой категории) не менее 8 спортсменов.

3. Для присвоения спортивного разряда, юношеского спортивного разряда по количеству побед:

3.1 В каждом столбце требований по количеству побед указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда спортсменами старше 17 лет, а также для выполнения III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, приравнивается к двум победам. Над одним и тем же соперником засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа в связи с неявкой соперника не засчитывается.

3.2 Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

3.3 В виде программы (весовой категории) должны принимать участие не менее 6 спортсменов.

4. I спортивный разряд присваивается спортсмену, который выполнил требование на спортивном соревновании и набрал в I туре соревнования за демонстрацию техники не менее 110 баллов.

5. II спортивный разряд присваивается спортсмену, который выполнил требование на спортивном соревновании и набрал в I туре соревнования за демонстрацию техники не менее 100 баллов.

6. III спортивный разряд присваивается спортсмену, который выполнил требование на спортивных соревнованиях, набрав на каждом из них в I туре соревнования за демонстрацию техники не менее 90 баллов.

7. Для участия в спортивном соревновании спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

I, II, III спортивные разряды, юношеские разряды:
(сокращения: ВК - весовая категория, АК - абсолютная категория)

Статус соревнований	Пол, возраст (спорт.дисциплина)	Требование: занять место		Требование: количество побед			
		I	II	III	I(юн)	II(юн)	III(юн)
<i>Первенство России</i>	Юноши, девушки (14-15 лет) (ВК)	1-5					
	Юноши, девушки (12-13 лет) (ВК)		1	6	6		
<i>Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП</i>	Юноши (16-17 лет) (ВК)	3-5					
	Девушки (16-17 лет) (ВК)	2-3					
	Юноши, девушки (14-15 лет) (ВК)	1-3	4-5	6			
	Юноши, девушки (12-13 лет) (ВК)			6	6	6	
<i>Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i>	Юноши, девушки (16-17 лет) (ВК)	2-3					
	Юноши, девушки (14-15 лет) (ВК)	1	2-3	6			
	Юноши, девушки (12-13 лет) (ВК)			6	6	6	
<i>Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации</i>	Мужчины, женщины (ВК, АК)	1-2	3	6			
	Юниоры, юниорки (18-21 год) (ВК)	1	2-3	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет) (ВК)		1-2	6	6		
	Юноши, девушки (14-15 лет) (ВК)			6	6	6	
	Юноши, девушки (12-13 лет) (ВК)				6	6	6
<i>Первенство муниципального образования</i>	Юниоры, юниорки (18-21 год) (ВК)		1-2	6			

	Юноши, девушки (16-17 лет) (ВК)		1	6	6		
	Юноши, девушки (14-15 лет) (ВК)			6	6	6	
	Юноши, девушки (12-13 лет) (ВК)				6	6	6
	Юниоры, юниорки (18-21 год) (ВК)		1	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет) (ВК)			6	6	6	
	Юноши, девушки (14-15 лет) (ВК)				6	6	6
	Юноши, девушки (12-13 лет) (ВК)					6	6

7. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72116730/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>.
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Список литературы для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.