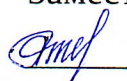


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 74»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 С.А.Степанова

УТВЕРЖДЕНО

директор

МАОУ «Школа № 74»

Приказ № 46 от 29.08.2025г.



Садилова О.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы

«Рукопашный бой»

на 2025-2026 учебный год

Составитель:
Ногин Алексей Сергеевич

Ростов-на-Дону
2025 г.

Аннотация

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивных единоборств включает программу обучения по избранному виду спорта – *рукопашный бой* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 24 декабря 2014 года № 1062. Программа по рукопашному бою разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта России, а также санитарноэпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по рукопашному бою, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики рукопашного боя, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, представлены контрольные нормативы.

Содержание программы:

Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
Пояснительная записка.....	6
2.1. Учебный план	9
2.2. Нормативная часть программы	10
2.3. Методическая часть программы:.....	15
- Содержание образования на базовом уровне.....	15
- Содержание образования на углубленном уровне...	24
- Охрана труда и техника безопасности.....	29
- Антидопинговые мероприятия	35
- Восстановительные мероприятия.....	35
- Психологическая подготовка	39
- Методы и особенности отбора одаренных детей...	46
- Воспитательная и профориентационная работа.....	49
- Перечень тренировочных сборов.....	53
- Влияние физических качеств	54
2.4. Планируемые результаты.....	55
3. Комплекс организационно-педагогических условий:	
3.1. Календарный учебный график.....	55
3.2. Условия реализации программы.....	56
3.3. Формы аттестации.....	59
3.4. Оценочные материалы.....	59
3.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования...	60
3.6. Методическое обеспечение программы	69

Перечень информационного обеспечения **74**

Приложение:..... **75**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
№ 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
- Письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей
(Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма-разъяснения к приказу Минспорта РФ от 15. 11. 2018 года № 939»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по рукопашному бою, утвержденный приказом Министерства спорта России от 24 декабря 2014 года № 1062;
- Устав муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа «Восточная»

I. Уровневая дифференциация программы

Уровни сложности представляемой предпрофессиональной программы

– **базовый и углубленный**, так как цель и задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта – *рукопашный бой*, у обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к боевым искусствам, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи.

Характеристика вида спорта. Отличительная особенность этого вида спорта заключается в том, что рукопашный бой относится к одному из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Рукопашный бой пользуется особой популярностью среди детей и подростков, а также их родителей, так как воспитывает человека, способного противостоять в экстремальных ситуациях, быть готовым к службе в вооруженных силах и др. Особенность образовательного процесса заключается в создании условий укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у обучающихся на основе применения спортивно-оздоровительных технологий, а также использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений и игр, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств,

характерных для рукопашного боя, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

Основная цель программы: формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

Основные задачи программы:

- выявлять перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем;
- формировать спортивную мотивацию и укреплять здоровье спортсменов;
- развивать физические, личностные и морально-волевые качества спортсменов;
- овладевать арсеналом техники и тактики рукопашного боя;
- приобретать соревновательный опыт и достигать стабильных спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

В основу программы положены **ведущие идеи и принципы образования:**

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);
- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;
- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.
- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для данного вида спорта.

Программа адресована обучающимся 9-17 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки: для *базового уровня* – 15 человек, для углубленного – 12.

Объем и срок освоения программы: система многолетней подготовки включает два уровня сложности программы – *базовый* (этап начальной подготовки) продолжительностью 3 года и *углубленный* - тренировочный этап общий срок обучения по программе – 1 год.

Количество часов в год для *базового* уровня: 1-ый год обучения – 108 часов, 3 часа в неделю.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

Режим занятий: количество часов в неделю для *базового* уровня: первый год обучения – 2; второй и третий годы обучения – 9; для *углубленного* уровня: первый -12 -второй годы обучения –14; третий-16, четвертый-18 годы обучения;

продолжительность одного занятия для **базового** уровня: первый год обучения – 2 часа; свыше года - 3 часа; для **углубленного** уровня – 3-4 часа.

Выполнение **требований к результатам реализации программы** дает основание для зачисления обучающегося на следующий этап спортивной подготовки: **на базовом уровне сложности (этап начальной подготовки):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

на углубленном уровне сложности (тренировочном этапе - этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

2.1. Учебный план. «Рукопашный бой» (46 недели)

Предметные области	Уровни сложности программы	
	Базовый (этап начальной подготовки)	Углубленный (тренировочный этап)

	<p style="text-align: center;">Г о д о б у ч е н и я / к о л - в о ч а с о в н е д е л ю</p>						
	1 год / 2 час	2и 3 годы / 9 час	1 год/ 12 час	2 год/ 14 час	3 год/ 16 час	4 год/ 18 час	
1. Теория и методика физической культуры и спорта	2	10	20	20	25	25	
2. Общая физическая подготовка	36	164	170	160	160	140	

3. Специальная физическая подготовка	19	82	162	200	250	300	
4. Техническая подготовка	17	75	160	160	160	190	
5. Тактическая подготовка	4	10	20	40	50	70	
6. Психологическая подготовка	В сетку часов не входит						
7. Инструкторская и судейская практика	-	3	15	20	20	40	
8. Восстановительные мероприятия	-	2	5	5	5	5	
9. Тренировочные мероприятия (сборы)	8	27	36	40	40	40	
10. Аттестация. Контрольные испытания.	1	3	6	8	8	8	
11. Участие в соревнованиях	-	2	14	35	40	40	
Всего:	312	468	624	728	832	936	

2.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на уровнях (этапах) спортивной подготовки

Предметные области	Уровни сложности программы

	Базовый (этап начальной подготовки)		Углубленный (тренировочный этап)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 65	44 - 58	35 - 48	23 - 24
Специальная	21 - 23	18 - 23	20 - 23	25 - 26
Физическая подготовка (%)				
Техническая подготовка (%)	21 - 23	21 - 28	25 - 30	23 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	9
Участие в соревнованиях, инструкторская судейская практика (%)	-	1 - 2	4 - 6	8 - 9

Продолжительность уровней сложности программы (этапов спортивной подготовки), минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Уровни сложности программы (этапы спортивной подготовки)	Продолжительность уровней сложности программы (этапов в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень (этап начальной подготовки)	3	7-9	15
Углубленный уровень (тренировочный этап)	4	12-17	10

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных	Базовый уровень		Углубленный уровень	
соревнований	(этап начальной подготовки)		(тренировочный этап)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
тренировочные	-	2	4	5
контрольные	-	1	1	2
основные	-	1	1	2
Всего за год	-	4	6	9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (52 недели в год)

Структура годичного цикла тренировочного процесса

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки особенно в первый год занятий. Большой годичный макроцикл содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к ним планируется в 3 этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы обще-подготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В обще-подготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, и в предсоревновательных микроциклах задачи подготовки решаются только специализированными средствами используя технику рукопашного боя.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов: втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 34-36, 36-52 недели).

Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла:

1 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
--------	--

2 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка восстановительные мероприятия
3 день	физическая подготовка техническая подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия
5 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
6 день	физическая подготовка техническая подготовка восстановительные мероприятия
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-, 36-52 недели)

состоит из шести базовых развивающих мезоциклов:

1 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
2 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
3 день	физическая подготовка индивидуальная подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка

5 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
6 день	технико-тактическая подготовка календарная или контрольная игра восстановительные мероприятия и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольноподготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 32-34, 36-52 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных схваток без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке спортсменов, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 34-36, 36-52 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Направленность занятий вподводящих микроциклах:

1 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
2 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
3 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия

5 день	технико-тактическая подготовка контрольная игра теоретическая подготовка
6 день	технико-тактическая подготовка восстановительные мероприятия
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы (7,13,20,31,34, 36, 38) включают в себя календарные соревнования с восстановительными занятиями между ними.

После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8,14,21, 32, 34, 36, 42).

Направленность занятий в восстановительных микроциклах:

1 день	физическая подготовка восстановительные мероприятия
2 день	физическая подготовка технико-тактическая подготовка
3 день	технико-тактическая подготовка индивидуальная подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия
5 день	физическая подготовка
	технико-тактическая подготовка
6 день	технико-тактическая подготовка игровая подготовка
7 день	отдых

Переходный период

В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развития физических качеств.

Медицинское обследование на всех этапах подготовки

Базовый уровень (этап начальной подготовки). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебнопрофилактические меры.

Углубленный уровень (тренировочный этап). На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д.

Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок,

адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекциив учебно-тренировочный процесс.

2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачи базового уровня (этап начальной подготовки):

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- изучение базовой техники рукопашного боя;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств, укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Содержание образования на базовом уровне обучения в соответствии

с учебным планом

Наименование предметных областей и тем	год обучения (модули)	
	до года	свыше одного года
<p style="text-align: center;"><u>Теоретическая подготовка:</u></p> <p style="text-align: center;">1. Теория и методика физической культуры и спорта</p>		
Физическая культура человека и общества		
Понятие «Физическая культура».	+	+

Физическая культура как составная часть общей культуры.	+	+
---	---	---

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	+	+
Гигиенические требования к занимающимся спортом		
Строение тела.	+	+
Понятие о гигиене и санитарии.	+	+
Общие представления об основных системах энергообмена человека.	+	+
Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	+	+
Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.	+	+
Жизненная ёмкость лёгких.	+	+
Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода.	+	+
Режим и питание		
Общий режим дня.	+	+
Режим учёбы и отдыха.	+	+
Двигательный режим, его значение.	+	+
Режим питания, регулирование веса.	+	+
Пищевые отравления и их профилактика.	+	+
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте		
Простудные заболевания у спортсменов.	+	+
Причины и профилактика.	+	+
Закаливание организма спортсмена.	+	+

Виды закаливания.	+	+
Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	+	+
Травматизм в спорте.	+	+
Техника безопасности на занятиях.	+	+
Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.	+	+
Основные теоретические сведения по рукопашному бою		
История, традиции, предназначение рукопашного боя.	+	+
Изучение правил соревнований по рукопашному бою.		
Техника безопасности на занятиях рукопашного боя, спортивная дисциплина.	+	+
Особенности занятий рукопашным боем.	+	+
Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.	+	+
Оборудование и спортивный инвентарь.	+	+
Врачебный контроль, самоконтроль во время занятий.	+	+
Спортивный массаж. Закаливание организма.	+	+
Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки в рукопашном бое.		
Физическая подготовка спортсмена.	+	+
Основные сведения о единой всероссийской классификации (ЕВСК).	+	+

Практическая подготовка:

физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование предметных областей,	год обучения (модули)
--	------------------------------

тем, средств подготовки	до года	свыше 1года
2. Общая физическая подготовка		
Комплексы разминки		
Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей	+	+
Сила		

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1года
С набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу		+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180 ⁰		+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом		+
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+	+
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом		+
Упражнения с сопротивлением : упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук		+
переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине		+
игры с элементами сопротивления		+
Упражнения в висах и упорах: из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)		+

из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)		+
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+
Ловкость		
кувырки вперед с шага		
кувырки из стойки на руках	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега	+	+
кувырок вперед из стойки на голове	+	+
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+
перекаты в стороны	+	+
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1года
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+
кувырок вперед через стойку на руках	+	+
упражнения для самостраховки при падении	+	+
упражнения в положении на мосту	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч		+
прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.		+

прыжки-подскоки со скакалкой	+	+
Упражнения гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+
эстафеты с элементами акробатики	+	+
упражнения в равновесии	+	+
упражнения в метании и ловле		+
упражнения в поднимании и переноске груза		+
Быстрота		
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и наскорость)		+
повторный бег до 6'30 м, 5'60 м, 4'50 м, 5'80 м, 3'100 м		+
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+
челночный бег	+	+
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления		+
Выносливость		

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1 года
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м		+
медленный бег от 20 до 30 минут	+	+
Скоростно-силовая подготовка		
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;	+	+
то же с отягощениями		+

подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений		+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей		+
игры и эстафеты мячом	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+	+
3. Специальная физическая подготовка		
Скоростная выносливость		
интервальная тренировка средствами рукопашного боя	+	+
Скоростно-силовая подготовка		
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе	+	+
Взрывная сила		
прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах	+	+
Гибкость		
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+
упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой	+	+
Сила		
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1года

упражнения с собственным весом	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+
Ловкость		
Специализированные игровые комплексы:	+	+
комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках		
игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности		
игры-задания по освоению блокирующих действий		
игры-задания по освоению теснений по площади поединка		
игры-дебюты	+	+
4. Техническая подготовка		
Стойки		
нормальная стойка	+	+
стойка с носками врозь	+	+
параллельная открытая стойка	+	+
стойка с выставленной вперед ногой	+	+
равновесие в различных стойках	+	+
обычная стойка (стойка готовности).	+	+
Передвижения и повороты		
для начинающих – передвижения вперед, назад	+	+
Техника боя в стойке		
подножки	+	+
зацепы	+	+

броски	+	+
--------	---	---

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1года
подхваты	+	+
выведение из равновесия	+	+
обхваты с захватами ноги		+
защита отвыведения из равновесия, бросков		+
комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др.		+
перевороты, в том числе бросковые	+	+
Техника боя лежа		
удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др.		+
уходы от удержаний		+
переходы от одного технического действия к другому	+	+
выведение из равновесия	+	+
узлы, рычаги, переворачивания, захваты	+	+
ущемления ахиллова сухожилия		+
защита от узла ноги, рычага локтя и др.		+
комбинации технических действий		+
Удары		
прямой удар в подбородок	+	+
круговой удар кулаком сбоку	+	+

удар вперед перевернутым кулаком	+	+
правый и левый удары перевернутым кулаком	+	+
удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу		+
Одиночные прямые удары руками и ногами		
прямые удары	+	+
двойные прямые удары	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1года
комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову .		+
атаки и контратаки прямыми ударами		+
Боковые удары руками и ногами		
в голову и туловище защита от ударов различными способами		+
атаки и контратаки боковыми ударами		+
Удары руками снизу		
удары правой и левой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову		+
атаки двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей		+
удары правой и левой руками снизу	+	+
Блокирование		
верхний блок предплечьем	+	+
средний блок предплечьем изнутри наружу	+	+

средний блок предплечьем снаружи внутрь	+	+
нижнее парирование предплечьем	+	+
средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем		+
Тренировочные схватки		
трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке; работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке		+
одноступенчатая тренировочная схватка		+
свободная тренировочная схватка		+
5.Тактическая подготовка		
Оценка соперника		

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1 года
физическое состояние, психологическое состояние. Действий соперника: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное. Оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества	+	+
Принципы тактических действий		
ситуаций: неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)	+	+
избежание боя	+	+
тактика взрыва и скорострельности	+	+
силовое воздействие		+
психическая атака		+

прогноза и провоцирования: активный (умение с помощью стойек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)	+	+
интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица)	+	+
обманных действий: качающие движения тела	+	+
перемещения по площадке	+	+
обманные атакующие удары и броски		+
переключения: скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)	+	+
дистанций: дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой		+
средняя дистанция: основная для ведения боя		+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1 года
ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища)	+	+
чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны)	+	+
перемещений (игра ног)		+

атак:		+
спланированная атака		
защит:	+	+
бесконтактная защита		
контактная защита	+	+
разведки		+
Индивидуальная манера ведения тренировочного боя:		+
силовая, скоростная, универсальная		
6. Психологическая подготовка обучающегося		
Общая психологическая подготовка		
формирование личности юного спортсмена		
развитие спортивного интеллекта	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям		
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1 года
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке		+
7. Инструкторская и судейская практика		

Инструкторские навыки		
умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы	+	+
умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку		+
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде		+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога		+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия		+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему		
Судейская практика		
знание правил соревнований и основные методические положения судейства	+	+
8. Восстановительные мероприятия		
Педагогические средства.		
педагогические средства внушения		+
упражнения на релаксацию		+
переключение на другой вид спортивной деятельности		+
Гигиенические средства.		
рациональный режим дня и питания.		+
Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	год обучения (модули)	
	до года	свыше 1 года

душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+
прогулки, сон	+	+
массаж, самомассаж(сегментальный, точечный)		+
Медико-биологические средства (под наблюдением врача)		
витаминация	+	+
физиотерапия		+
гидротерапия		+
все виды массажа		+
9. Тренировочные мероприятия (сборы)		
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+
10. Аттестация. Контрольные испытания		
контрольные упражнения и тесты по теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы (63 с.)	+	+
11. Участие в соревнованиях		
Вид соревнований	До одного года	Свыше одного года
тренировочные	-	2
контрольные	-	1
основные	-	1
Всегосоревнований	-	4

Задачи углубленного уровня (тренировочном этапе - этапе спортивной специализации):

-укрепление здоровья, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки, функциональной подготовленности;
 -совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; -
 воспитание специальных психических качеств; - формирование спортивной мотивации.

**Содержание образования на углубленном уровне обучения в соответствии
с учебным планом**

Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	
<u>Теоретическая подготовка:</u>					
1. Теория и методика физической культуры и спорта					
<i>1.1. Физическая культура человека и общества:</i> Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	+				
История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.		+			
Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.			+		

1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом:	+	+			
Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и					

Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	
анаэробные энергообеспечения. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена.					
Личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Средства закаливания. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.		+	+		
Сердечно - сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.			+	+	
1.3. Режим и питание:	+	+	+	+	
Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.					

Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.		+	+	+	
Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика.	+	+	+	+	
1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте. Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.	+	+	+	+	
Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	
Техника безопасности на спортивных занятиях	+	+	+	+	
Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях.		+	+	+	
Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Меры личной и общественной профилактики травматизма.			+	+	
1.5. Основные теоретические сведения по рукопашному бою:					
История развития боевых искусств	+	+			
История развития рукопашного боя	+	+			
Тренировочный зал и его оборудование	+	+	+		

Одежда, снаряжение и материальное обеспечение спортсменов	+	+	+		
Этика рукопашного боя	+	+	+	+	
Техника и тактика ведения борьбы		+	+	+	
Структура тела и жизненно важные центры человека		+	+	+	
Основные приемы рукопашного боя	+	+	+	+	
Основная классификация приемов рукопашного боя	+	+	+	+	
Специальные показательные упражнения		+	+	+	
Правила проведения соревнований рукопашного боя		+	+	+	
Техника и правила безопасности на занятиях рукопашного боя					

Практическая подготовка:

физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
2. Общая физическая подготовка				
<i>Комплексы разминки</i>				

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей	+	+	+	+
Сила				
- с набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу	+	+	+	+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180°	+	+	+	+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом	+	+	+	+
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+			
передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног	+			
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом	+			
имитационные упражнения с набивными мячами	+	+	+	+
- упражнения с сопротивлением : упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук	+	+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине	+	+	+	+

игры с элементами сопротивления	+	+	+	+
- упражнения в висах и упорах из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+
прыжки сместа и с разбега (в длину и высоту)	+	+	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+			
толкание набивного мяча	+	+	+	
<i>Ловкость</i>				
кувырки вперед с шага		+	+	+
кувырки из стойки на руках		+	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега		+	+	+
кувырок вперед из стойки на голове			+	
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+		
перекаты в стороны	+	+		
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+		
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+		
упражнения для самостраховки при падении	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+	+	

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч	+	+	+	
прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.	+	+	+	
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+	+	
упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+	+	
эстафеты с элементами акробатики	+	+	+	
упражнения в равновесии	+	+	+	
упражнения в метании и ловле	+	+	+	
упражнения в поднимании и переноске груза	+	+	+	
Гибкость				
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+		
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+	+	
кувырок вперед через стойку на руках	+	+	+	
упражнения в положении намоу	+	+	+	+
упражнения с максимальной амплитудой	+	+	+	+
Быстрота				
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)	+	+	+	+

повторный бег до 6'30 м, 5'60 м, 4'50 м, 5'80 м, 3'100 м			+	
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 мстоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+		
челночный бег		+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления		+	+	+
<i>Выносливость</i>				
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м	+	+	+	
медленный бег от 20 до 30 минут	+	+	+	+
<i>Скоростно-силовая подготовка</i>				
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий	+	+	+	
то же с отягощениями			+	+
подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений		+	+	+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей	+	+	+	
игры и эстафеты с мячом	+	+	+	

3. Специальная физическая подготовка				
<i>Скоростная выносливость</i>				
интервальная тренировка средствами рукопашного боя	+	+	+	+
<i>Скоростно-силовая подготовка</i>				
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе (повторная тренировка)	+	+	+	+
<i>Взрывная сила</i>				

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
прыжки, выпрыгивания, упражнения на спортивных снарядах и с отягощением	+	+	+	+
<i>Гибкость</i>				
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+	+	+
упражнения с максимальной амплитудой	+	+	+	+
<i>Сила</i>				
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+	+	+
упражнения с собственным весом	+	+	+	+

упражнения с сопротивлением	+	+	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+	+	+
<i>Ловкость</i>				
<i>Специализированные игровые комплексы:</i>	+	+	+	+
комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках				
игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности	+	+	+	
игры-задания по освоению блокирующих действий	+	+	+	+
игры-задания по освоению теснений по площади поединка	+	+	+	+
игры-дебюты	+	+	+	

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
4. Техническая подготовка				
<i>Стойки</i>				
нормальная стойка	+	+	+	+
стойка с носками врозь	+	+	+	+
параллельная открытая стойка	+	+	+	+

стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	+
равновесие в различных стойках		+	+	+
обычная стойка (стойка готовности).	+	+	+	+
Техника боя в стойке				
подножки	+	+	+	+
зацепы	+	+	+	+
броски	+	+	+	+
подхваты	+	+	+	+
выведение из равновесия	+	+	+	+
обхваты с захватами ноги	+	+	+	+
защита от выведения из равновесия, бросков	+	+	+	+
комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др.	+	+	+	+
Передвижения повороты, перевороты, в том числе бросковые	+	+	+	+
Техника боя лежа				

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др.	+	+	+	+

уходы от удержаний	+	+	+	+	
переходы от одного технического действия к другому	+	+	+	+	
выведение из равновесия	+	+	+	+	
узлы, рычаги, переворачивания, захваты	+	+	+	+	
ущемления ахиллова сухожилия	+	+	+	+	
защита от узла ноги, рычага локтя и др.	+	+	+	+	
комбинации технических действий	+	+	+	+	
<i>Удары</i>					
прямой удар в подбородок	+	+	+	+	
круговой удар кулаком сбоку	+	+	+	+	
удар вперед перевернутым кулаком	+	+	+	+	
правый и левый удары перевернутым кулаком	+	+	+	+	
удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу					
<i>Одиночные прямые удары руками и ногами</i>					
прямые удары	+	+	+	+	
двойные прямые удары	+	+	+	+	
комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову	+	+	+	+	
атаки и контратаки прямыми ударами	+	+	+	+	

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
<i>Боковые удары руками и ногами</i>				
в голову и туловище защита от ударов различными способами	+	+	+	+
атаки и контратаки боковыми ударами	+	+	+	+
<i>Удары руками снизу</i>				
удары правой и левой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову	+	+	+	+
атаки двумя ударами правой - левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей	+	+	+	+
удары правой и левой руками снизу	+	+	+	+
<i>Блокирование</i>				
верхний блок предплечьем	+	+	+	+
средний блок предплечьем изнутри наружу	+	+	+	+
средний блок предплечьем снаружи внутрь	+	+	+	+
нижнее парирование предплечьем	+	+	+	+
средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем	+	+	+	+
<i>Тренировочные схватки</i>				

трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке; работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке	+	+	+	+
одноступенчатая тренировочная схватка	+	+	+	+
свободная тренировочная схватка		+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
<i>Комбинации и серии ударов</i>				
одинокые и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами: прямые и боковые удары, атаки двух ударными комбинациями	+	+	+	+
серии разнотипных ударов руками и ногами: атаки в различных комбинациях ударов рук и ног, в том числе в связке ударов, защита от ударов различными способами	+	+	+	+
серии повторных ударов: атаки прямыми и повторными ударами левой и правой руками, защита от повторных ударов	+	+	+	+
<i>Ближний бой</i>				
приемы ближнего боя – образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него. Элементы ближнего боя включают различные виды ударов, комбинации из нескольких ударов и защиту от них. Вхождение в ближний бой различными видами атак, контратак и др. Переходы от ударной фазы поединка к бросковой и др.	+	+	+	+

Приемы соревновательной практики					
- первого тура соревнований (демонстрация владения техникой рукопашного боя)	+	+	+	+	
- второго тура соревнований (поединки)					
5.Тактическая подготовка					
Оценка соперника					
физическое состояние, психологическое состояние	+	+	+	+	
Действия соперника					

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное			+	+
оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества			+	+
Принципы тактических действий				
<i>ситуаций:</i>				
неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)			+	+
избежание боя			+	+
тактика взрыва и скорострельности			+	+

силовое воздействие			+	+
психическая атака			+	+
<i>прогноза и провоцирования:</i>				
активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)			+	+
интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица)			+	+
<i>обманных действий:</i>				
качающие движения тела			+	+
перемещения по площадке			+	+
обманные атакующие удары броски			+	+
<i>Переключения:</i>			+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)				
<i>дистанций:</i>				
дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногами			+	+
средняя дистанция: основная для ведения боя			+	+

ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательнопоступательного движения туловища			+	+
чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны)			+	+
<i>перемещений (игра ног)</i>			+	+
<i>атак:</i> спланированная атака			+	+
<i>защит:</i> бесконтактная защита			+	+
контактная защита			+	+
<i>разведки</i>			+	+
Индивидуальная манера ведения боя: силовая, скоростная, универсальная			+	+
6. Психологическая подготовка обучающегося				
Общая психологическая подготовка				

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)			
	1	2	3	4
формирование личности юного спортсмена	+	+	+	+

развитие спортивного интеллекта		+	+	+	
развитие специализированных психических функций			+	+	
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции		+	+	+	
<i>Психологическая подготовка к соревнованиям</i>					
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		+	+	+	
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке			+	+	
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)			+	+	
управление нервно-психическим восстановлением спортсмена: снятие нервно-психического напряжения			+	+	
восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок			+	+	
развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению			+	+	
7. Инструкторская и судейская практика					
<i>Инструкторские навыки</i>					

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)
--	-----------------------------------

	1	2	3	4
умение . построить группу и подавать основные команды для расчета группы		+	+	+
умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку			+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде		+	+	+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога				+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия				+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему				+
<i>Судейская практика</i>				
знание правил соревнований и основные методические положения судейства		+	+	+
самостоятельное судейство на финальных соревнованиях				
8. Восстановительные мероприятия				
<i>Педагогические средства</i>				
педагогические средства внушения	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+
<i>Гигиенические средства</i>				
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	
витаминализация	-	-	-	-	
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	-	-	-	-	
прогулки, сон	-	-	-	-	
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)	-	-	-	-	
мануальная терапия	-	-	-	-	
Медико-биологические средства (под наблюдением врача)					
витаминализация	-	-	-	-	
физиотерапия	-	-	-	-	
гидротерапия	-	-	-	-	
все виды массажа	-	-	-	-	
9. Тренировочные мероприятия (сборы)					
тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	-	
10. Аттестация. Контрольные испытания					
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы (64с.)	-	-	-	-	

11. Участие в соревнованиях							
Вид соревнований		До двух лет		С выше двух лет			
тренировочные		4		5			
контрольные		1		2			
основные		1		2			
Наименование предметных областей, тем, средств подгото				вк и	Годы обучения		
					(модули)		
				1	2	3	4
Всего соревнований		6		9			

Общие требования охраны труда

Для занятий по программе спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие отклонений по здоровью;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Воспитанники должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время тренировки;

Требования безопасности во время тренировки:

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия занятия;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

Упражнения с мячом, во время проведения спортивных игр, обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других игроков, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При проведении поединков необходимо:

- изучить внешние условия проведения поединка: зал, качество татами, температура, освещенность;
- выявить особенности партнеров в поединках: высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики;
- выбрать способы отдыха обучающихся: увеличение дистанции, освобождение от захвата, проведение бросков без силы, переключение нагрузки на другие группы мышц, защита позой и др.;
- искать выход из внезапного изменения обстановки во время поединка.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по рукопашному бою, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по рукопашному бою.

Восстановительные мероприятия на всех этапах подготовки

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла (табл.1).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл. 1).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных

процессов) (табл. 2). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (табл. 3).

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах базового уровня (начальной подготовки) общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение

педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

В группах углубленного уровня (тренировочного этапа). С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медикобиологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 1

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно обоснованное 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготовительной части 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения

<p>планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения 	<p>общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; — регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; — сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль 	<p>и поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - культура сексуального поведения; — самоуправление и самоорганизация; — организация режимов питания, сна, - пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; — закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха
--	--	---

Психологические средства восстановления

Таблица 2

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
--------------	-------------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления;
<ul style="list-style-type: none"> - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервноэмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию Межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция

Медико-биологические методы коррекции

Таблица 3

Системы физических упражнений	Питание, витамины	Режим труда и отдыха	Закаливание	Очищение организма
Физиотерапия	Фитотерапия, фармакология	Терапия	Массаж	
Электрофорез. Фонофорез. Электрофорез. Магнитотерапия. Лазеротерапия. Парафинотерапия. Аудиотерапия. Грязетерапия. УВЧ Ультрафиолетовое излучение.	Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций. Тонизирующие транквилизаторы. Противогипоксические адаптогены.	Мануальная терапия. Иглотерапия. Рефлексотерапия. Баротерапия. Цветотерапия. Аэротерапия. Гидротерапия. Биотермотерапия. Бальнеотерапия. Тейпы, анестезия, блокады.	Лечебный. Спортивный. Медицинский. Косметический (ручной, аппаратный).	

Психологическая подготовка обучающихся

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика спортивных единоборств способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации

человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших спортсменов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите спортсменов концентрироваться.

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации. Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том - как? Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших спортсменов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью. ***Шаг пятый***

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь». ***Шаг двенадцатый***

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможетете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего спортсмена как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спортсменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе со спортсменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно.

Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее,

похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

ПЛАН

общей психологической подготовки к соревнованиям

№ п / п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
№ п / п	Содержание подготовки	Частные задачи

5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение целей и формирование мотивов участия в соревнованиях
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования.

Оптимизация способов настройки

3	Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервнопсихического напряжения, времени и места применения
---	---	---

Планом могут предусматриваться методы и решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения. В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

Методы и особенности отбора одаренных детей.

Одаренность - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта различная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;
- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;

- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- *Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
- *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.
- *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
- *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.
- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть

эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

1. ***Педагогические методы*** - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

2. ***На основе медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль

психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

4. ***Социологические методы*** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Воспитательная и профориентационная работа.

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка,

создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;
высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования; система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.; анкетирование обучающихся и родителей;

встречи с выдающимися спортсменами; посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

организация чествования лучших спортсменов школы.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ тренера- преподавателя

возраст обучающихся - 10 лет

Цель:

1. Формирование и укрепление спортивных традиций в коллективе.
2. Организация работы с родителями.

№ п/п	Дата проведения	Название мероприятия
1	Сентябрь	Посещение школ, беседы с классными руководителями.
	Октябрь	Беседа «правила поведения в спортивном зале», «правила личной гигиены юного спортсмена»
2	Ноябрь	Профилактическая беседа с воспитанниками «Что нужно знать о гриппе»

3	Ноябрь	Физкультурно-оздоровительный семейный праздник «Папа, Мама, Я!».
4	Декабрь	День именинника.
5	Декабрь	Комплексный физкультурно-оздоровительный праздник «Спорт, это здорово!».
6	Январь	Конкурс для воспитанников «Чемпион 2018 года».
7	Февраль	Спортивная эстафета для воспитанников.
8	Февраль	Физкультурно-оздоровительный праздник для детей и родителей «Семейный турнир».
9	Март	Выставка рисунков, поделок воспитанников к празднику «8 Марта»
10	Март	Викторина «В мире спорта».
11	Апрель	День здоровья.
12	Апрель	Профилактическая беседа «Осторожно, клещ»
13	Май	Спортивная игра-путешествие «Путешествие на таинственный остров».
14	Май	Родительское собрание, чаепитие.

3. Воспитание нравственно - коммуникативных качеств детей.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ тренера-преподавателя

возраст обучающихся 11-18 лет.

№	Мероприятия	Основные цели и задачи	Сроки проведения
---	-------------	------------------------	------------------

1	<p>Познавательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы о спорте; - просмотр видеофильмов; - экскурсия в природную зону 	<p>Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения.</p>	<p>Сентябрь, декабрь, май.</p>
2	<p>Ценностноориентированная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анкетирование; 	<p>Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации.</p>	<p>В течение учебного года</p>
3	<p>Трудовая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ремонт спортивного инвентаря; - субботники (уборка спортивной площадки). 	<p>Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела.</p>	<p>В течение учебного года</p>

4	<p>Свободное общение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дни рождения; - посиделки; - дискотека. 	<p>Создание соответствующего моральнопсихологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества.</p>	<p>Каникулярное время</p>
5	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие во внутришкольных соревнованиях; - участие в районных и городских соревнованиях; - участие в физкультурнооздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.) 	<p>Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом.</p>	<p>По плану соревнований и мероприятий.</p>

6	Работа с родителями: - индивидуальные беседы с родителями; - родительское собрание о пользе ЗОЖ.	Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой.	В течение учебного года
----------	--	--	-------------------------

Профориентационные мероприятия Освоение основ инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства:

Инструкторская практика: накопление теоретических знаний, проведение разминки, показ выполнения технических приемов игры, помощь педагогу при проведении учебных занятий, знание правил ведения и обработки технических протоколов, судейство игр, участие в организации и проведении соревнований

Судейская практика: судейская практика в ходе учебных поединков совместно с педагогом, умение вести протокол соревнований, судейство учебных поединков самостоятельно.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по уровням сложности программ (количество дней)	Оптимальное количество участников сбора
----------	--------------------------	---	---

		Углубленный тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Базовый этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по уровням сложности программ (количество дней)		Оптимальное количество участников сбора
		Углубленный тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Базовый этап начальной подготовки	
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного	До 5 дней, но не более 2-х раз в год	-	В соответствии с планом комплексного
№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по уровням сложности программ (количество дней)		Оптимальное количество участников сбора
		Углубленный тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Базовый этап начальной подготовки	
	медицинского обследования			медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21-ого дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--	------------	---	-----------------------------------

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.4. Планируемые результаты программы

на базовом уровне сложности (этап начальной подготовки): -

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

На углубленном уровне сложности (тренировочном этапе - этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;

III. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения (модуль)	О б ъ е м у ч е б н ы х ч а с о в в г о д	Всего учебных недель в год	Режим работы

<i>Базовый уровень сложности программы:</i>				
1 . 2 .	первый год обучения	84	42	3. 2 занятия в неделю по 1 часу
	второй и третий годы обучения	378	42	3-5 занятий в неделю по 3 часа
<i>Углубленный уровень сложности программы:</i>				
3 . 4 .	первый и второй годы обучения	504	42	5. занятий в неделю по 3-4 часа
	третий, четвертый и пятый годы обучения	588	42	5-6 занятий в неделю по 3-4 часа

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки.

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая +6 недель летний период

3.2. Условия реализации программы

--	--	--	--	--

Тренировочный зал и его оборудование. Помещение для занятий по рукопашному бою должно быть прямоугольной формы длиной 18—20 м и шириной 10—12 м, иметь ровный пол и стены, окрашенные масляной краской. Батареи центрального отопления следует закрывать деревянными панелями. Температура воздуха зимой не должна опускаться ниже 15—17° С тепла. На противоположной длинной стене помещения устанавливаются четыре тренировочные стенки (для нанесения ударов рукой и ногой). Каждая из них представляет собой деревянный каркас 100×200 см, зашитый с лицевой части древесно-стружечной плитой, к которому крепится два слоя ватина, слой резины и войлока.

Спортивная экипировка для рукопашного боя: перчатки, шлемы, средства защиты и обувь. Кимоно для рукопашного боя (РБ); Материал: 100% хлопок; цвет – белый.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Груша боксерская	штук	2
2.	Лапы боксерские	пар	4
3.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
4.	Лапы-ракетки	штук	5

5.	Мешок боксерский	штук	4
6.	Напольное покрытие татами	комплект	1

7.	Подушка настенная боксерская	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Весы до 150 кг	штук	2
9.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
10.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
11.	Гонг боксерский	штук	2
12.	Зеркало 3 x 1,5 м	штук	2
13.	Канат для лазанья	штук	3
14.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	8
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
21.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
22.	Секундомер электронный	штук	4

23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	4
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Табло информационное электронное	комплект	2
27.	Урна-плевательница	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортив ная экипиро вка			
1.	Костюм рукопашного боя	комплект	16
2.	Перчатки боксерские	пар	16
3.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	16

4.	Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	16
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	16
6.	Протектор-бандаж для груди	штук	16
7.	Шлем боксерский	штук	16
8.	Футы красного и синего цвета	комплект	16
9.	Эластичные бинты для рук	штук	16

Таблица 3

3.3. Формы аттестации

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода **промежуточная аттестация**, в конце пятого года обучения **углубленного уровня** – **итоговая аттестация** и проводятся в форме:

- **тестирования** теоретических знаний обучающихся;
- **тестирования и оценки показателей** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;
- **оценки индивидуального** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения (приложение 5);
- **самоконтроля** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося (приложение 6).

3.4. Оценочные материалы

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

- **тесты теоретической подготовки** - выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;
- **результаты контрольных нормативов** по общей и специальной физической подготовке на основании оценки тренера;
- **карта индивидуального развития ребенка** - на основании показателей оценки тренером потрехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся (приложение 2);
- **дневник самоконтроля** - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося (приложение 3).

3.5.

АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды контроля

В процессе тренировочной деятельности используются различные виды контроля:

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерения и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные

соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. *Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность технической подготовленности (техники) определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий,

физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Для этапа начальной подготовки используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень основ техники в избранном виде спорта.

Для тренировочного этапа используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих уровень физического развития, динамику роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, уровень освоения объема тренировочных нагрузок и теоретического материала. Предоставляется возможность выполнения нормативов массовых спортивных разрядов.

Организация и проведение тестирования

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по дзюдо по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки (см. приложение 1).

Физическая подготовка обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;

- количество повторений;
- продолжительность нагрузки; - интенсивность нагрузки.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на **базовом уровне** (этапе начальной подготовки)

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

(промежуточной аттестации)

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на **углубленном уровне** (тренировочный этап)

(промежуточной аттестации)

Нормативы

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

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства

(итоговая аттестация)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)

	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

2. Тройной прыжок с места, см. Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Челночный бег с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90^0 , не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

5. ***Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. ***Подтягивание из виса на руках, количество раз.*** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

7. ***Поднимание туловища из положения лежа на спине.*** Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.

8. ***Непрерывный бег. Три вида бега.***

Оценка результатов тестирования обучающихся

Для оценки уровня *общей физической подготовленности* обучающихся для групп начальной подготовки (НП) является выполнение 4-х контрольных тестов.

Для оценки уровня *специальной физической подготовленности* обучающихся для групп НП является выполнение 6-ти контрольных тестов.

Обучающиеся групп тренировочного этапа обязательным является выполнение всех контрольных тестов. Кроме того, тренером составляется техническая программа (приложение 2) для повышения эффективности спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Физическая культура, это:

1) Строительство спортивных сооружений;

- 2) *Оздоровление человека;*
- 3) Создание книг, фильмов о спорте.

2. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

- 1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта;*
- 2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

3. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;
- 2) Послефизкультурных занятий пить холодную воду;
- 3) *Обливаться холодной водой.*

4. Что такое пульс?

- 1) Моргание глаз;
- 2) Количество вдохов и выдохов;
- 3) *Удары сердца.*

5. Что называется осанкой:

- 1) Высокий рост;
- 2) Красивая походка;
- 3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Привычка к определённым позам;
- 2) *Слабость мышц;*
- 3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

7. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

- 1) Тяжёлая атлетика;
- 2) *Гимнастика;*
- 3) Гандбол;
- 4) Рукопашный бой

8. Самые важные приемы технической подготовки «рукопашника»

- 1) Прыжки-подскоки, круговые движения туловищем
- 2) *удары, зацепы, захваты*

9. В какие части тела в соответствии с правилами поединка рукопашного боя допустимо бить ногами?

- 1) *Голова, туловище*
- 2) Бедро
- 3) Голень

10. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;
- 3) ***Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

11. Дыхание - это:

- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*
- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

12. Сколько секунд длится полное «удержание» соперника рукопашника в положении лежа на спине во время поединка?

- 1) 20
- 2) 10
- 3) 5

Ответы.

1- 2; 2 - 1; 3 - 3; 4 - 3; 5 - 3; 6 - 2; 7 - 2; 8 -1; 9 - 1; 10 - 3; 11- 2; 12 – 3

Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре и рукопашному бою на тренировочном этапе

1. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;
- 3) ***Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

2. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
- 3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

3. Дыхание - это:

- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*
- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

4. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) *4-х разовое;* 3) 3-х разовое.

5. Чередование работы и отдыха позволяет:

- 1) Выполнить большее количество дел; 2) *Сохранить здоровье и работоспособность;*
- 3) Соблюсти режим дня.

6. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются:

- 1) Венами;
- 2) *Артериями.*

7. Утренняя зарядка должна длиться:

- 1) *12-15 минут;*
- 2) 1 час; 3) 2-3 минуты.

8. **Могут ли «вредные» привычки влиять на спортивные результаты:** 1) Нет; 2) *Да.*

9. Что такое техническая подготовка спортсмена?

- 1) Развитие физических качеств
- 2) *Систематизация целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта*

10. Самые важные приемы технической подготовки «рукопашника»

- 1) Прыжки-подскоки, круговые движения туловищем 2) *удары, захваты, захваты*

11. Тактическая подготовка – это?

- 1) развитие ловкости

- 2) *система рациональных, целенаправленных комбинаций, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта*

12. Оценка технической подготовленности, это:

- 1) *оценка количественной и качественной сторон выполнения физических упражнений*
- 2) *оценка количественной и качественной сторон двигательных действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений*

13. Что означает психологическая подготовка спортсмена?

- 1) *Воспитание морально-волевых качеств спортсмена*
- 2) *Воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений*

14. Сколько секунд длится полное «удержание» соперника в положении лежа на спине?

- 1) *20*
- 2) *10*
- 3) *5*

15. Сколько раундов в рукопашном бое?

- 1) *1*
- 2) *2*
- 3) *3*

16. В каком положении можно проводить удушающий (болевого) прием?

- 1) *в партере*
- 2) *в стойке*

17. Какой цвет пояса применяется в поединке рукопашного боя?

- 1) *Синий и красный*
- 2) *Зеленый и желтый*
- 3) *Коричневый и черный*

18. Какое количество предупреждений допустимо о нарушении правил рукопашного боя в течение поединка?

- 1) 4 (замечание, 3 предупреждения – за 3-е предупреждение – дисквалификация)
- 2) 3
- 3) 2

19. В какие части тела допустимо бить ногами соперника рукопашника?

- 1) Голова, туловище
- 2) Бедро
- 3) Голень

20. В течение поединка каждый борец имеет право на:

- 1) На один медицинский осмотр;
- 2) *На два медицинских осмотра;* 3) На три медицинских осмотра.

Ответы: 1- 3; 2 - 3; 3 - 1; 4 - 2; 5 - 2; 6 - 2; 7 - 1; 8 -2; 9 - 1; 10 - 2; 11- 2; 12 – 1. 13- 2; 14 - 1; 15 - 2; 16 - 1; 17 - 2; 18- 2; 19 - 2; 20 -2;

3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ –

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, техники тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации. В разделе программы 1-3 годов обучения материал по специализации должен даваться в пределах 20-30% в

объединениях 1 и 2 года обучения, и 40-50% - в объединениях 3-го года обучения до 70% от общего объема годовой учебной нагрузки.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами рукопашного боя. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками рукопашного боя, а также обучение основным приемам техники и тактическим действиям. В группы детей принимают с 10-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься рукопашным боем. Изучение теоретического материала осуществляется в процессе проведения практических занятий: это может быть беседа, видеоматериал, демонстрация дидактического материала и др.

При разработке программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для рукопашного боя. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала техникотактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. При организации занятий рукопашным боем особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования. Для тренеровпреподавателей программа является главным документом учебнотренировочной, воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с обучающимися; для

обучающихся – средством достижения спортивных результатов, физического и личностного развития, укрепления здоровья; для родителей – целью воспитания нравственной и физически здоровой личности собственного ребенка. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. Подготовка обучающегося от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы юных борцов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материальнотехнической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

Оздоровительные мероприятия позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

- создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
- психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивнооздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- методы практических упражнений:
 - а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
 - б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
- контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в **подготовительной части** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.
- в **основной части** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.
- **заключительная часть** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для волейбола тестов.

1. В учреждении используется в основном **очная форма** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

2. **Очно-заочно** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

3. **Дистанционно** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

4. **Форма организации образовательного процесса** для физкультурноспортивного учреждения в основном групповая, возможны

фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

5. Для физкультурно-спортивных учреждений характерны **педагогические технологии**, направленные на воспитание нравственной (моральноволевой), физически развитой и здоровой личности:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, моральноволевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;
- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;
- **личностно-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;
- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;
- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Акопян А. О., Новиков А.А.* Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. *Акопян А. О., Долганов Д.И.* Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004. 116 с.
3. *Астахов С. А.* Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. -25 с.
4. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. *Бурцев Г. А.* Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
6. *Вайцеховский С. М.* Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
7. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. *Иванов С. А.* Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. -23 с.
9. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
10. *Найденев М.И.* Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.120 с.
11. *Общероссийская федерация рукопашного боя.* Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
12. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
13. *Остъянов В.Н., Гайдамак И.И.* Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
14. *Севастьянов В.М. и др.* Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. *Супрунов Е.П.* Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
16. *Чихачев Ю.Т.* Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979.-86с.
17. *Юшков О.П.* Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Содержание программы технико-тактической подготовки

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с удавами руками.

Комбинации ударов руками и ногами.

Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

Зацеп снаружи с падением.

Подхват изнутри.

Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.

Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.

Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).

Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.

Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.

Защита от отхвата - отставить ногу.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.

Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.

Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.

Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.

Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.

Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.

Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.

Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.

Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.

Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.

Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.

Подсед голенью (конек).

Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.

Бросок захватом голени изнутри.

Бросок отдельным захватом ног.

Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.

Бросок прогибом, подготовленный выведением.

Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.

Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.

Зацеп изнутри одноименной ногой.

Подхват отшагиванием.

Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.

Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.

Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.

Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.

Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).

Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.

Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.

Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.

Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.

Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.

Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».

Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.

Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.

Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.

Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.

Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.

Передняя подсечка, подготовленная заведением.

Подхват изнутри против захвата ног.

Подхват изнутри против захвата ног.

Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.

Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.

Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».

Передняя подножка, Как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.

Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.

Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.

Бросок захватом руки и упором в колено.

Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».

Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.

Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.

Подхват с захватом руки под плечо с падением.

Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.

Защита против выведений из равновесия толчком, отшагивая.

Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.

Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.

Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.

Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.

Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.

Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.

Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.

Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.

Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.

Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.

Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.

Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.

Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро,

«ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечьем) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приёмы.

Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа

Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.

Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.

Удержание поперек с захватом шеи.

Уход от удержания сбоку - отжимая голову.

Удержание поперек после броска задней подножкой.

Бросок через голову (лежащий - стоящего).

Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.

Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).

Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.

Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.

Переворачивание «ключом» с переходом.

Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.

Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.

Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.

Защита от удержания со стороны головы поджимая ноги.

Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.

Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - забегая встать в стойку.

В партере - бросок через бедро - проводит верхний.

Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.

Обратное удержание поперек.

Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.

Защита от рычага колена - развернуть ногу.^{f25} Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.

Переворачивание захватом рук спереди.

Удержание со стороны ног после броска захватом ног.

Удержание верхом после задней подножки.

Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи - захватом руки и туловища сбивая вперед, в сторону мостом.

Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.

Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.

Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.

Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.

Узел ноги ногами.

Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.

Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.

Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.

Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.

Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.

Удержание со стороны головы после выведения изравновесия рывком.

Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.

Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.

Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.

Рычаг локтя при помощи ногисверху - после броска через голову.

Узел поперек после удержания верхом.

Рычаг колена после броска «ножницами».

Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.

Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.

Удержание со стороныног после выполнения «вертушки» на ногу.

Удержание верхом без захвата рук.

Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.

Удержание поперек после передней подножки.

Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.

Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.

Удержание верхом после броска через бедро.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.

Узел руки ногами после удержания со стороны ног.

Рычаг колена после броскаобвивом.

Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.

Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.

Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).

Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.

Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи

Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.

Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.

Рычаг локтя через бедро.

Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.

Рычаг колена после броска захватом пог.

Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.

Удержание сбоку после передней подножки.

Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.

Удержание верхом после броска через голову.

Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.

Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.

Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,

Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.

Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).

Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).

Рычаг колена, как контрприем против передней подножки

Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.

Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.

Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.

Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.

Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.

Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.

Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере атакующий стоит сбоку).

Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.

Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.

Защита от узла поперек - соединить руки.

Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.

Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.

Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.

Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.

Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.

Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками; - технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура: рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по

каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

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

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 получают прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

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

В положении стоя (встойке):

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки и отворота.

Зацеп снаружи.

Бедро.

Подхват.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Боковая подсечка.

Задняя подсечка.

Зацеп изнутри.

Подхват с захватом ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

Выведение из равновесия.

Бросок захватом ноги изнутри.

«Мельница».

Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

Зацеп стопой.

Отхват с захватом ноги.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в направлении рывка.

Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.

Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Бросок захватом руки на плечо.

Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.

Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.

Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.

Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.

Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.

Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Боковое бедро.

Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

Защита от задней подножки увеличением дистанции.

Подсечка изнутри.

Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.

Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.

Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.

Бросок обратным захватом пятки изнутри.

Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.

Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

«Мельница» с захватом рук.

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.

Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.

Задняя подножка при захвате противником пояса.

Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Зацеп снаружисадясь.

Отхват.

Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.

Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).

Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.

Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.

Защита от подхвата - отталкивать атакующего.

Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).

Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.

Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Бросок захватом йог - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Защита от броска через спину наклоняясь.

Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.

Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.

Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».

Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.

Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Бросок захватом голени снаружи.

Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

«Мельница» с захватом отворота.

Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).

Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа):

Удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Удержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Удержание со стороны ног с захватом рук.

Уход от удержания сбоку - через мост.

Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

Удержание со стороны головы с захватом туловища.

Удержание поперек.

В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).

Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

Удержание сбоку - лежа.

Рычаг колена.

Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.

Удержание верхом с захватом головы.

Удержание поперекс захватом дальней руки из-под шеи.

Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).

Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

Удержание сбоку с захватом туловища.

Рычаг в тазобедренном суставе (бедро).

Удержание со стороны головы с захватом рук.

Переворачивание захватом рук сбоку.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.

Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.

Удержание со стороны головы без захвата рук.

Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.

Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.

Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.

Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.

Узел плеча захватом предплечья под плечо.

Рычаг колена захватом ноги руками.

Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).

Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.

Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.

Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.

Удержание сбоку после броска задней подножкой.

Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.

Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.

Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.

Удержание со стороны головы после задней подножки.

Уход от удержания сбоку - выседом.

Рычаг колена после удержания со стороны ног.

Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.

Перевоорачивание захватом руки и ноги изнутри.

Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.

Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.

Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.

Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке противник на коленях.

Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.

Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).

Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
Из положения па коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.
Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.
Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.
Узелноги ногой.
Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу - зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
Удержание поперек после бокового переворота.
Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
Узел ногой.
Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.
Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.
Узел ноги руками после удержания поперек.
Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
Удержание сбоку с захватом своего бедра.
Уход от удержания верхом через мост.
Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего па животе.
Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.

Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.

Защита от узла поперек - выпрямлением руки.

Рычаг колена - кувыркком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою

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

Одиночные прямые удары руками и ногами:

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

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

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.

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

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

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

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

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

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

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

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

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

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

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

Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, праволевой-правой в голову.

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

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

Боковые удары руками и ногами:

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары ногами с разворотом.

Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами:

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).

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.

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.

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

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

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

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

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

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

Серии повторных ударов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

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

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита; ¹
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад;

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

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

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад;

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

- снизу левой, правой в туловище;

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

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

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад;

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

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

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад;

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

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

Защита руками изнутри:

- активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище; - активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.

Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

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

**Описание последовательности обучения приемам
соревновательной
деятельности (I и II туры)**

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура:

Загиб руки за спину при подходе спереди.

Загиб руки за спину при подходе сзади.

Рычаг руки наружу.

Рычаг руки внутрь.

Узел руки наверху.

Рычаг руки через предплечье.

Удушение плечом и предплечьем.

Двойной удушающий захват.

Конвоирование при помощи загиба руки за спину.

Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.

Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.

Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.

Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.

Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.

Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника добивающий удар.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу отвлекающий удар ногой - рычаг рукивнутрь - загиб руки за спину.

Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями отвлекающий удар ногой - рычаг рукивнутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу загиб руки за спину.

Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди - добивающий удар.

Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками - отвлекающий удар ногой - бросок через спину — добивающий удар.

Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.

Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка обезоруживание - добивающий удар.

Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.

Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.

Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Основные упражнения (поединки)

Поединки на использование усилий партнера:

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;
- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой левой рукой, ногой);
- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары; - поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»; - поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

Поединки на выносливость:

- поединки длительностью 8-12 мин;
- поединки со сменой партнера каждую минуту.

Приложение 3

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения для групп начальной подготовки

Упражнения для совершенствования выдержки:

Не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч).

Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий.

Задержка дыхания (не более 1,5 мин).

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время.

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать.

Приходить на занятия вовремя, соблюдать режим.

Преодолевать чувство боли: при случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство.

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).

Преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин).

Преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения 1 мин.

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся.

Преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого.

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же.

Сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения.

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера).

Преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели).

Преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для тренировочных групп

Упражнения для совершенствования выдержки:

Не пить воду после тренировки 1-2 ч.

Не есть сладкого или соленого 1 день.

Задержание дыхания (не более 2 мин).

Сохранение длительное время статической позы.

Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).

По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).

Преодоление сонливости (рефлекса).

Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.

Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).

Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).

Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание),

Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.

Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).

Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.

Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.

Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдерживать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.

Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то

другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.

Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

Упражнения для совершенствования смелости:

Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.

Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.

Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.

Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.

Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).

Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).

Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.

Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости:

Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).

Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).

Схватки с односторонним сопротивлением.

Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности:

Строгое соблюдение режима тренировки.

Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.

Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.

Принятие решения в условиях риска и его выполнение.

Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.

Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).

Упражнения на своевременное выполнение обещаний.

Упражнения на точность явки на занятия.

Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.

Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

Упражнения для совершенствования инициативности:

Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).

Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.

Самостоятельная работа «рукопашников» по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.

Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.

Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.

Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма:

Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

Поддержка, страховка партнера.

Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером.

Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру).

Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера.

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

- а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);
- б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах.

- Я принимаю удобное положение. Пауза 1"-3"
- Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Пауза 1"-3"
- Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные. Пауза 1"-3"
- Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные. Пауза 1"-3"
- Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное. Пауза 1"-3"
- Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная. Пауза 1"-3"
- Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное. Пауза 1"-3"
- По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак и напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1'-3" и медленно спокойно выдыхаем в течение 5"-7".

Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем. “”Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство”.

Пауза 1"-3"

- Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы правой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем. “”Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство”.

Пауза 1"-3"

2. По моей команде сделаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - держим напряжение в руках - медленно выдыхаем. Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это

чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки.

Пауза 1"-3"

3. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц - держим напряжение - спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы левой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство.

Пауза 1"-3"

4. Приготовились. Носок правой стопы на себя - делаем неглубокий вдох напрягаем мышцы правой ноги - держим напряжение в мышцах медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство.

Пауза 1"-3"

5. Приготовились. Носки стоп ног па себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног - держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1"-3"

6. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1"-3" медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1'-3"

7. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаю это чувство.

Пауза 1"-3"

8. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаю это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги.

Пауза 1'-3"

9. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

Приложение 4

ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Развивающий физический (РФ) микроцикл *Задачи*

РФ микроцикла:

- повышение уровня общей физической подготовленности (развитие силы, быстроты, выносливости);
- изучение и совершенствование техники рукопашного боя, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

Дни недели	Средства	% от времени
	тренировки	тренировки
Понедельник	ОФП СП СорП	64 36 -
Вторник	ОФП СП СорП	100 - -

Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический (РТ) микроцикл.

Задачи РТ микроцикла:

- продолжение развития физических качеств;
- совершенствование техники рукопашного боя в процессе тренировки;
- совершенствование техники рукопашного боя в условиях учебных и учебно-тренировочных поединков.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14

Четверг	О Ф П С П	33 67
	СорП	-
Пятница	ОФП СП СорП	25 50 25
Суббота	ОФП СП СорП	100 +парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный (К) микроцикл.

Задачи К микроцикла:

- контроль функциональной подготовленности;
- надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в Кмикроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП СП СорП	15 73 12
Вторник	ОФП СП СорП	80 20 -
Среда	ОФП СП СорП	25 60 15
Четверг	ОФП СП СорП	40 60 -

Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	+парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

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

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 22.

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

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

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

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	3 7
Средняя часть	4	5	6	3 8
живота Левая подмышечная	7	8	9	3 9
впадина Левое плечо	1 0	1 1	1 2	4 0
Поясница	1	1	1	4

	3	4	5	1
Правая лопатка	1 6	1 7	1 8	4 2
Левая сторона	1 9	2 0	2 1	4 3
Спина (любое место)	2 2	2 3	2 4	4 4
Правая сторона	2 5	2 6	2 7	4 5
Левая лопатка	2 8	2 9	3 0	4 6
Правое плечо	3 1	3 2	3 3	4 7
Правая подмышечная впадина	3 4	3 5	3 6	4 8

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

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

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: - блокирующие действия, сдерживания; - активные действия, теснения.

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

коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.)

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

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

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

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

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

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

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

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

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

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

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

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;

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

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

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с. Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя. Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки. Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебнотренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Приложение 5

Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка.

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную

(или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческоорганизующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

Карточка индивидуального развитияребенка

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Группа _____

Руководитель _____

Дата начала наблюдения _____

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах) во времени				
		Исходное состояние	Через полгода	год	1,5 года	Через год
	Физическая активность					
	Психическая активность					

1. Психофизи- ческие	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое					
2. Организа- ционноволе- вые	Терпение					
	Воля					
	Самоконтроль					
3. Ориентац- ионные	Тип уста- новок и: на проц- есс на резу- льта- т					
	Тип самолюбия (через уровень гордости)					
	Интерес к занятиям					
4. Поведенч- еские	Уровень конфликтности					
	Тип сотрудничества					

Расчет бальной оценки индивидуальных качеств

Блок	Качества	Степень выраженности	Кол-во баллов
	Физическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4

<p>пси</p> <p>хо</p> <p>фи</p> <p>зи</p> <p>ч</p> <p>еск</p> <p>ис</p> <p>бло</p> <p>к</p> <p>·</p>		Самоуправляемая	5
---	--	-----------------	---

	Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоконтролируемая	5
	Ведущий тип мышления	Обозначается знаком «+» в соответствующей графе	
<p>вол</p> <p>ев</p> <p>ые</p> <p>орг</p> <p>ани</p> <p>зац</p> <p>ию</p> <p>нно</p> <p>о</p> <p>бло</p> <p>к</p> <p>п</p>	Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
		Больше, чем на ползанятия	4
		На все занятие	
	Воля	Постоянно побуждается	3
		Иногда внутренними усилиями	4
		Всегда внутренними усилиями	5
	Самоконтроль	Контроль постоянно извне	3
		Периодически сам	4

		Постоянно сам	5
ориентационные блок III	Типустановки	На процесс	«+» или «0»
		На результат	«+» или «0»
	Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
		Заниженный	4
		Нормальный	5
	Интерес к занятиям	Навязан извне	3
		Иногда поддерживает сам ребенок	4
		Поддерживается самостоятельно	5
поведенческие IV	Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
		Не участвует в конфликтах	4

	Тип сотрудниче ств а	Старается улаживать конфликты	5
		Избегает участия в общем деле	3
		Участвует при побуждении извне	4
		Инициативен в общих делах	5

3. Диагностика уровня здоровья

Диагностика уровня здоровья обучающихся осуществляется:

- Тренерами, совместно с медицинским работником учреждения, на основании физической подготовленности обучающихся и постановкой на учет во врачебно-физкультурном диспансере;
- самоконтроль за состоянием своего организма (обучающийся самостоятельно ведет дневник самоконтроля);
- 2 раза в год контролируется состояние здоровья обучающегося в медицинском учреждении.

Приложение 6

Примерные формы дневника самоконтроля

Форма № 1

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		00.00.00	00.00.00	00.00.00
1.	Самочувствие			
2.	Сон			
3.	Аппетит			
4.	Масса тела (кг)			

5.	Пульс (уд./мин): лежа/стоя разница до тренировки после тренировки			
6.	Тренировочные нагрузки			
7.	Нарушение режима			
8.	Болевые ощущения			
9.	Спортивные результаты			

Форма № 2

Критерии самооценки	Содержание самоконтроля	Месяц									
		Дни месяца (1-31)									
	Тренировка Учеба Режим дня Режим питания										
	Причины снижения самооценки										

Форма № 3

	<i>Месяц</i>
--	--------------

<i>Содержание самоконтроля дзюдоиста</i>	<i>Дни месяца (1-31)</i>
--	--------------------------

настроение до тренировки	
настроение на тренировке	
травмы	
питание	
аппетит	
самочувствие	
боли	
головокружение	
перетренированность	
восстановление	
психологический настрой	
желание тренироваться	
сон	
пульс (ЧСС) утром	
до тренировки	
вечером	

вес до тренировки	
вес после тренировки	