**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«АМУРСКИЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ»**

**(ГПОАУ АМФЦПК)**

**Программа спортивной подготовки**

**по рукопашному бою**

 г. Белогорск

 2022г.

Программа разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой,

Авторы программы: Дергач Федор Андреевич

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно­ правовыми законодательными актами

Программа предназначена для организации работы по программе

спортивной подготовки по рукопашному бою в ГПОАУ АМФЦПК

г. Белогорск» Амурской области.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования перевода обучающихся в группы более

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Пояснительная записка** |
| 1.1 | Характеристика рукопашного боя, отличительные особенности |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.2 | Специфика организации тренировочного процесса |
| 1.3 | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) |
| **2.** | **Нормативная часть** |
| 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой |
| 2.4 | Режимы тренировочной работы |
| 2.5 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку |
| 2.6 | Предельные тренировочные нагрузки |
| 2.7 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности |
| 2.8 | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию |
| 2.9 | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки |
| 2.10 | Объем индивидуальной спортивной подготовки |
| 2.11 | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) |
| **3.** | **Методическая часть** |
| 3.1 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки |
| 3.1.1 | Теория и методика физической культуры |

|  |  |
| --- | --- |
| 3.1.2. | Общая физическая подготовка |
| 3.1.3 | Специальная физическая подготовка |
| 3.1.4 | Избранный вид спорта |
| 3.1.4.1. | Технико-тактическая подготовка |
| 3.1.4.2. | Психологическая подготовка |
| 3.1.4.3. | Инструкторская и судейская практика |
| 3.1.4.4. | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |
| 3.1.4.5. | Участие в соревнованиях |
| 3.2 | Антидопинговые мероприятия |
| 3.3. | Требования техники безопасности ипредупреждение травматизма в условиях тренировочных занятий и соревновательных нагрузок |
| 3.4. | Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок |
| 3.5. | Планирование спортивных результатов |
| 3.6. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий |
| 3.7. | Требования к организации и проведению врачебного- педагогического, психологического и биохимического контроля |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования** |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки |

|  |  |
| --- | --- |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно ­переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. |
| **5.** | **Перечень информационного обеспечения Программы:** -список литературы;-перечень аудивизуальных средств;-перечень Интернет-ресурсов |
| **6.** | **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий** |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа по рукопашному бою разработана на основании: Федерального закона от 14.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказа Министерства спорта РФ № 1062 от 24.12.2014 года об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, обобщения научных исследований в области детско- юношеского спорта.

**1.1Характеристика вида спорта рукопашный бой, отличительные
особенности**

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены занимающиеся рукопашным боем, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в СШ. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в СШ по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по рукопашному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов - защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия (С. А. Иванов, 1995; А. С. Кузнецов, 2007; А. А. Манаев, А. С. Чабанюк, 2008). Нет и единого подхода к изучению различных видов техники - бросковой, ударной, ударно- бросковой. Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся (А. И. Абашин, 2009; А. О. Акопян, 2000; А. А. Морозов, 2001).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

В СШ, СШОР стали открываться отделения по рукопашному бою, что потребовало разработки соответствующих программ.

**1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой определяются в Программе и учитываются при:

-составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: -групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; -тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика; -медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид ТС | Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки | Оптимальное число участников сбора |
| СС | ТЭ | НП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1.ТС по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 |  | определяетсяЦентром |
| 1.2 ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 |  |  |
| 1.3.ТС по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 |  |  |
| 1.4.ТС по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |  |
| 2.1.ТС по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 |  | не менее 70% от состава группы лиц |
| 2.2.Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | 14 | - | участники соревнований |
| 2.3.ТБ для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2-х раз в год | до 5 дней, но не более2-х раз в год |  | всоответствии с планом медицинского обследования |
| 2.4.ТС в каникулярный период |  | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | не менее 60% от состава группы лиц |

При объединении в группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой определяется ГПОАУ АМФЦПК самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта рукопашный бой определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта рукопашный бой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки**

Данная учебная программа по рукопашному бою предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (НП) - 3 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ) - 4 года, этап спортивного совершенствования-3 года.

Группы начальной подготовки (ГНП).

В группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся ГПАУ АМФЦПК на основе индивидуального отбора, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа подростков к систематическим занятиям рукопашным боем .

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
* выявление задатков и способностей обучающихся;
* привитие стойкого интереса к занятиям рукопашным боем;
* воспитание черт спортивного характера.

Тренировочные группы (этап спортивной специализации) (ТГ). Тренировочные группы формируются из занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно - переводных нормативов по

общефизической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки ставятся следующие задачи:

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовленности;
* достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренировочные группы (ТГ) 1 - 2 года обучения.

Задачи и преимущественная направленность:

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики рукопашным боем;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
* уточнение спортивной специализации.

Тренировочные группы (ТГ) 3- 4 года обучения.

Задачи и преимущественная направленность:

* совершенствование техники и тактики рукопашного боя;
* развитие специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

Группы спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый/ кандидат в мастера спорта спортивный разряд.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (СС):

повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических (двигательных) качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальнойподготовки | 3 | 14 | 25 |
| Тренировочныйэтап | 4 | 15 | 25 |
| Этап спортивногосовершенствования | 3 | 15 | 25 |

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Средства подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **НП** | **ТГ** | **ССМ** |
| **до 1 года** | **св.1 года** | **до 2-х****лет** | **св. 2-х****лет** |  |
| 1 | ОФП | 60 | 55 | 45 | 35 | 26-40 |
| 2 | СФП | 20 | 25 | 25 | 30 | 25-28 |
|  3 | ТТП | 20 | 20 | 30 | 30 | 28-34 |
| 4 | Теоретическая и | 3-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | психологическая подготовка |  |  |  |  |  |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 1-2 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду
	спорта рукопашный бой**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 3 |

2.4. РЕЖИМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Год обучения | Возраст для зачисления | Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
| Этап начальной подготовки | до одного года | 14лет | Состояние здоровья, контрольные нормативы |
| свыше года | 15 лет | Состояние здоровья, контрольные нормативы, 3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) | начальной специализации | 14-18 лет | 3 юношеский разряд 2 юношеский |
|  |  |  | разряд |
|  | углубленной специализации | 14-18 лет | 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд III спортивный разряд, I-II спортивный разряды |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 16-18 лет | КМС подтверждениеКМС МС |

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются организацией для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы этапа начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

* уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
* развивать способность к проявлению волевых качеств; - устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
* степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
* способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
* развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными (особенности женщин и мужчин) и возрастными особенностями развития.

2.6.Предельные тренировочные нагрузки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Период обучения** | **Оптимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)** | **Общее количество часов на 18 недели учебно-­тренировочных занятий** |
| НП | 1 год | 9 | 180 |
| НП | 2 года | 9 | 180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ТГ | до 2-х лет | 12 | 624 |
| ТГ | свыше 2-хлет | 15 | 780 |
| ССМ | весь | 24 | 1248 |

**2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой и зависит от этапа спортивной подготовки (Приложение N 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой).

2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 | Груша боксёрская | шт | 2 |
| 2 | Лапы боксёрские | пара | 4 |
| 3 | Лапы малые, средние и большие | комплект | 5 |
| 4 | Лапы ракетки | шт | 5 |
| 5 | Мешок боксёрский | шт | 4 |
| 6 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 7 | Подушка настенная боксёрская | шт | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь |
| 8 | Весы до 150кг | шт | 2 |
| 9 | Гантели переменной массы от 1 до 6 кг | пар | 8 |
| 10 | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | пар | 3 |
| 11 | Гонг боксёрский | шт | 2 |
| 12 | Зеркало 3х1,5 м | шт | 2 |
| 13 | Канат для лазанья | шт | 3 |
| 14 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | шт | 10 |
| 15 | Мат гимнастический | шт | 8 |
| 16 | Мяч баскетбольный | шт | 2 |
| 17 | Мяч волейбольный | шт | 2 |
| 18 | Мяч набивной (медицинбол от 1 до 5 кг) | шт | 10 |
| 19 | Мяч футбольный | шт | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 | Насос для накачивания мячей с иглами | шт | 1 |
| 21 | Перекладина гимнастическая переменной высоты | шт | 1 |
| 22 | Секундомер электронный | шт | 4 |
| 23 | Скакалка гимнастическая | шт | 20 |
| 24 | Скамейка гимнастическая | шт | 4 |
| 25 | Стенка гимнастическая | шт | 6 |
| 26 | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
| 27 | Урна-плевательница | шт | 2 |
| СПОРТ | ГИВНАЯ ЭКИПИРОВКА |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1 | Костюм рукопашного боя | комплект | 16 |
| 2 | Перчатки боксёрские | пар | 16 |
| 3 | Перчатки боксёрские снарядные | пар | 16 |
| 4 | Перчатки рукопашного боя красные и синие | комплект | 16 |
| 5 | Протектор-бандаж для паха | шт | 16 |
| 6 | Протектор-бандаж для груди | шт | 16 |
| 7 | Шлем боксёрский | шт | 16 |
| 8 | Футы красного и синего цвета | комплект | 16 |
| 9 | Эластичные бинты дляРук | шт | 16 |

Соревновательная спортивная форма и индивидуальные средства защиты также определяются правилами соревнований по рукопашному бою РФ.

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап | Период Минимальная Рекомендуемый Максимальный обучения наполняемость количественный количественный. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| подготовки | (лет) | групп (чел.) | состав группы(чел.) | состав группы(чел.) |
| ССМ | 1-3 год | 1 | 25 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | первыйгод |  25 |  25 |
|   | второйгод |  |  25 | 20 |
| 5Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | третийгод | Устанавливается учреждением | 8-10 | 16 |
|  | четвертыйгод |  | 7-9 | 14 |
|  | пятый год |  | 6-8 | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | первыйгод | 14-16 | 30 |
| Начальной |  | Устанавливается |  |  |
| подготовки |  | учреждением |  |  |
|  | второй |  | 12-14 | 24 |
|  | год |  |  |  |

2**.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок: НП-1-18 часов, НП-2-18 часа, Т-1-2-18 часа, Т-3-180 часов,

ССМ-144 часа.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития, степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные, слабые стороны подготовленности, календарный план соревнований и технико-тактические, стратегического характера задачи. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление, как одновременного развития физических (двигательных) качеств на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Длина тела | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Мышечная масса | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Сила | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |

Ф**ормы индивидуальной спортивной подготовки**:

* годовые индивидуальные планы для лиц, проходящих СП (этап ССМ );
* индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ)

**2.11.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

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

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

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

* развивающий физический (РФ);
* развивающий технический (РТ);
* контрольный (К);
* подводящий (П);
* соревновательный (С);
* восстановительный (В)**.**

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

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

* фаза приобретения спортивной формы;
* фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
* фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

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

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

* подготовительный;
* соревновательный;
* переходный.

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

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

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

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

* повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
* овладение основными элементами техники: падениями,

самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;

* накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

Для занимающихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации инди­видуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

**3 Методическая часть**

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по этапам подготовки, циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
* непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
* соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
* развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

1. **Программный материал**

**3.1.1 Теоретическая** подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико­тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объёмом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих этапов необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности, состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правила веденияспортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

**План теоретической подготовки для этапа начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений |
| 2 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем |
| 3 | История рукопашного боя | Рождение и развитие рукопашного боя |
| 4 | Понятия о рациональном питании | Правильное питание один из важнейших факторов здоровья |
| 5 | Вредные привычки | Влияние вредных привычек на организм, профилактика вредных привычек |

**План теоретической подготовки для тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Физическая культура — средство развития и укрепления человека | Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков |
| 2 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем |
| 4 | История рукопашного боя | Рождение и развитие рукопашного боя |
| 5 | Спортсмены - рукопашники | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою |
| 6 | Самоконтроль в процессе | Сущность самоконтроля и его |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | занятий спортом | роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль режима и питания |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК |

**3.1.2Общая физическая подготовка (для всех этапов)**

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

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!».

Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»), Общеразвивающие упражнения. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

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

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине).

Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

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

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность. Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?».

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

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 . Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом.

Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

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

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок.

Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок- полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону;

кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад.

Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400,800,1000,1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы. Челночный бег. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»).

Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»).

Метание (теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (весом 5 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры. Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его исполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры, Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте. Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча -внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Плавание. Освоение с водой: погружение в воду, всплывание «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (60, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Ныряние в глубину (1,5­1,8 м) и в длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

1. **Специальная физическая подготовка (для всех этапов)**

Страховка: Страховка при падении вперед, назад в сторону.

Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад.

Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°.

Страховка дзюдо. «Верхняя» страховка. «Верхняя» разноименная боковая страховка (катапад).

Передвижения: - поворот на месте на пятках на 180°;

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

Имитационные и подводящие упражнения.

Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте. Имитационные упражнения с набивным мячом:

* для совершенствования подсечек;

удары подошвой по лежачему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

* для совершенствования подножек;

удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);

* для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
* для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу;

* для совершенствования захвата ног:
* быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

-для совершенствования броска прогибом:

а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

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

Упражнения в положении на мосту:

* переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
* вставание на мост и уходы с моста забеганием;
* в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево -вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди);

руки вперед;

руки вверх;

* переворот с моста в стойку на голове и руках;
* переход с моста на грудь и живот (перекатом);
* вставание с моста в стойку с помощью рук;
* то же без помощи рук.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий: Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время.

Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.).

Отработка техники с быстрым, легким партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники . Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса.

Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках.

Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, с партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке. Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время.

Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе.

***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 вероятную 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 соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы занимающийся 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 довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему: -касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника; -выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

-перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

-обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

-отступать можно (нельзя);

-руки захватывать можно или нельзя и т.д.

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

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

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

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим занимающимся(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 («пятнашки»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Места касания** | **Способ касания руками** |
| Левой | Правой | Левой | Обеими |
| Затылок | **1** | **2** | **3** | **37** |
| Средняя часть живота | **4** | **5** | **6** | **38** |
| Левая подмышечная впадина | **7** | **8** | **9** | **39** |
| Левое плечо | **10** | **11** | **12** | **40** |
| Поясница | **13** | **14** | **15** | **41** |
| Правая лопатка | **16** | **17** | **18** | **42** |
| Левая сторона живота | **19** | **20** | **21** | **43** |
| Спина | **22** | **23** | **24** | **44** |
| правая сторона живота | **25** | **26** | **27** | **45** |
| Левая лопатка | **28** | **29** | **30** | **46** |
| Правое плечо | **31** | **32** | **33** | **47** |
| Правая подмышечная впадина | **34** | **35** | **36** | **48** |

**Игры-задания по освоению захватов различной плотности и
активности**

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

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

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

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

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

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

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

**Игры по освоению блокирующих действий упор-упор**

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

грудь (см. предыдущее задание).

* захват левой (правой) рукой локтя противника - упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

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

**Игры по освоению блокирующих действий захват - захват**

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

Усложнения 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 в 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 соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решение заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

**Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка**

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

Теснения 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 базы 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 теснения 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 занимающиеся, 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 судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

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

* одной, двумя руками из вне;
* «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 назначении - 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 один-два 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 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 сек.

Для удобства весь специализированной 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», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится 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 учеников рукопашного боя. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использо ванием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики 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 учеников рукопашного боя. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

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

1. **Избранный вид спорта 3.1.4.1Технико-тактическая подготовка. Группы НП-1**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

**Группы НП свыше года**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**ТГ-1-2 года обучения**

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

**ТГ свыше 2-х лет обучения**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами, если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**ССМ**

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот. Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 х 1 мин, без отдыха) Срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа 2 и 3 номером:

* 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
* 3 номер: атака - выход из атаки - встречный удар. Атака - выход из атаки - встреча - подхват (броском) - болевой прием
* выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
* работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера. Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
* выполнение заданий на укороченной площадке
* тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
* тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
* работа против соперника, работающего преимущественно ногами
* сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

**Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя** Основным требованием при обучении технике на этапах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно - имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.

3.Зацеп снаружи.

1. Бедро.
2. Подхват.
3. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
4. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
5. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
6. Бросок захватом ног.
7. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
8. Боковая подсечка.
9. Задняя подсечка.
10. Зацеп изнутри.
11. Подхват с захватом ноги.
12. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
13. Выведение из равновесия.
14. Бросок захватом ноги изнутри.
15. «Мельница».
16. Бросок через спину захватом руки под плечо.
17. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
18. Зацеп стопой.
19. Обхват с захватом ноги.
20. Бросок через голову упором стопой в живот.
21. Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в направлении рывка.
22. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
23. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
24. Бросок захватом руки на плечо.
25. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
26. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
27. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
28. Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.

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

1. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
2. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
3. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
4. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком
5. Боковое бедро.
6. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
7. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
8. Подсечка изнутри.
9. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
10. Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
11. Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
12. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
13. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
14. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
15. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
16. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком. 49. Бросок обратным захватом пятки изнутри. 50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.

51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком. 52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком. 53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри. 54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

1. «Мельница» с захватом рук.
2. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
3. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
4. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
5. Задняя подножка при захвате противником пояса.
6. Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
7. Зацеп снаружи садясь.
8. Отхват.
9. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
10. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
11. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
12. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
13. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
14. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
15. Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
16. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
17. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
18. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
19. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
20. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
21. Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
22. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
23. Защита от броска через спину наклоняясь.
24. Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.
25. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
26. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
27. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
28. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском -«мельницей».
30. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
31. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
32. Комбинация:,передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
33. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком,
34. Бросок захватом голени снаружи.
35. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
36. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
37. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
38. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
39. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
40. «Мельница» с захватом отворота.
41. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
42. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
43. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

**В положении лежа (борьба лежа)**

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку - через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо

. 15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

1. Удержание сбоку - лежа.
2. Рычаг колена.
3. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
4. Удержание верхом с захватом головы.
5. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
6. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
7. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
8. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
9. Удержание сбоку с захватом туловища.
10. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
11. Удержание со стороны головы с захватом рук.
12. Переворачивание захватом рук сбоку.
13. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
14. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из- под туловища.
15. Удержание со стороны головы без захвата рук.
16. Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.
17. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
18. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.
19. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
20. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
21. Рычаг колена захватом ноги руками.
22. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
23. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
24. Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
25. Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
26. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
27. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
28. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
29. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
30. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
31. От узла ноги - выпрямлением ноги.
32. Удержание со стороны головы после задней подножки.
33. Уход от удержания сбоку - выседом.
34. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
35. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
36. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
37. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
38. Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
39. Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.
40. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
41. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.

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

1. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
2. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
3. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
4. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
5. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
6. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
7. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия
8. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
9. Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри. 67.Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки. 68.Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.
10. Узел ноги ногой.
11. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
12. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу - зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

72.Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

1. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
3. Удержание поперек после бокового переворота.
4. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
5. Узел ногой.
6. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
7. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
8. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.
9. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
10. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
11. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
12. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
13. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
14. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
15. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.
16. Узел ноги руками после удержания поперек.
17. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
18. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
19. Уход от удержания верхом через мост.
20. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
21. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
22. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
23. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
24. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
25. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.
26. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
27. Рычаг колена - кувырком 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

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него под ставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову. Левой-левой в голову - правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой вголову, правой-левой- правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище. Боковые удары руками и ногами
29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья. Удары руками снизу
41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных сочетаний руками и ногами
56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. 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
77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
92. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову. Серии повторных ударов
95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову. 50 98.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
98. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
99. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
100. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
101. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
103. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
105. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову

**Ближний бой.**

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

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу левой и правой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов рукой правой и левой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;

* остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
* остановка удара наложением левой ладони на двухглавую мышцу бьющей руки;
* остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
1. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов правой и левой рукой в голову: - отклонение туловища назад; - подставка правой (левой) ладони; - остановка наложением левой (правой) ладони на двухглавую мышцу бьющей руки.
3. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
* «нырок»; - комбинированная защита;
* приседание;
* остановка;
* отклонение назад.
1. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
* комбинированная защита;
* приседание;
* отклонение назад.
1. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты).
* снизу левой, правой в туловище;
* снизу правой, левой в туловище;
* боковые левой, правой в голову;
* боковые правой, левой в голову;
* снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
* короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
* снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
* боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
* снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
* короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
* снизу правой в голову, боковой правой в голову;
* боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
1. Зашита руками изнутри.
2. Активные защиты от ударов снизу в туловище;
3. Активные защиты от боковых ударов в голову.
4. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
5. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом ногой в голову (туловище).
6. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

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

К изучению техники периода от ударной фазы к броской технике целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела — бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела - бросок:
5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки захват за костюм или части тела — бросок:
7. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
12. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
16. 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. Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура
17. Загиб руки за спину при подходе спереди.

2.Загиб руки за спину при подходе сзади.

1. Рычаг руки наружу.
2. Рычаг руки внутрь.
3. Узел руки наверху.
4. Рычаг руки через предплечье.
5. Удушение плечом и предплечьем.
6. Двойной удушающий захват.
7. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.
8. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.
9. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.
10. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.
11. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.

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

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

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

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

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

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

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

21.Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину. 22.Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину. 23.Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

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

25.Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину. 26.Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

27.Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину. 28.Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину. 29.Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину. 30.Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар йогой - загиб руки за спину.

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

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

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

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

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

36.Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар. 37.Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

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

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

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

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

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

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

44.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.

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

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

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

1. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину. 49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
2. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.
3. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
4. 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.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
6. 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 па выносливость:
* поединки длительностью 8-12 мин; - поединки со сменой партнера каждую минуту.

**Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке**

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.
2. Комбинации ударов руками и ногами.
3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).
4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.
5. Зацеп снаружи с падением.
6. Подхват изнутри.
7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.
8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.
9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).
10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.
11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком. 13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.
13. Защита от отхвата - отставить ногу. 15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину. 16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги. 17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног. 18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
14. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.
15. Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
16. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
17. Боковая подсечка при движении противника назад.
18. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
19. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
20. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - бо ковым переворотом.
21. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
22. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.
23. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком:
24. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
25. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
26. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
27. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.
28. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
30. Подсед голенью (конек).
31. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
32. Бросок захватом голени изнутри.
33. Бросок раздельным захватом ног.
34. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
35. Бросок прогибом, подготовленный выведением.

41.Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.

1. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.

43.Зацеп изнутри одноименной ногой.

44.Подхват отшагиванием.

45.Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.

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

47.Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.

48.Защита от броска захватом ног-зацеп изнутри ноги атакующего.

1. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
2. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.

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

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

53.Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.

54.Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.

1. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
2. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
3. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
4. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
5. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
6. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
7. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
8. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
9. Подхват изнутри против захвата ног.
10. Подхват изнутри против захвата ног.
11. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
12. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
13. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
14. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
15. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
16. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
17. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
18. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
19. Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
20. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
21. Бросок через голову упором стопой в живот.
22. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
23. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
24. Бросок захватом руки и упором в колено.
25. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
26. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
27. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
28. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
29. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
30. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
31. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
32. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
33. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
34. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
35. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
36. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.
37. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
38. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
39. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
40. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.
41. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.
42. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
43. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
44. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
45. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
46. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
47. 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.
48. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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 приемы.

106.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.

107.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.

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

109.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.

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

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

112.Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы. 113.Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.

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

115.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**

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову

. 6. Удержание поперек после броска задней подножкой.

1. Бросок через голову (лежащий - стоящего).
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.
3. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
4. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
5. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
6. Переворачивание «ключом» с переходом.
7. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
8. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
9. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.

16.Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.

1. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
2. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.

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

1. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
2. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.

22.Обратное удержание поперек.

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

24.Защита от рычага колена - развернуть ногу.

25.Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.

1. Переворачивание захватом рук спереди.
2. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.
3. Удержание верхом после задней подножки.
4. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи - захватом руки и туловища сбивая вперед -в сторону мостом.
5. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
6. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
7. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
8. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
9. Узел ноги ногами.
10. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
11. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
12. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
13. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
14. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
15. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком
16. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
17. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
18. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
19. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
20. Узел поперек после удержания верхом.
21. Рычаг колена после броска «ножницами».
22. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
23. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
24. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
25. Удержание верхом без захвата рук.
26. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
27. Удержание поперек после передней подножки.
28. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
29. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
30. Удержание верхом после броска через бедро
31. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
32. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
33. Рычаг колена после броска обвивом.

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

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

1. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
2. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
3. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
4. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи
5. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.

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

1. Рычаг локтя через бедро.
2. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
3. Рычаг колена после броска захватом ног.
4. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги
5. Удержание сбоку после передней подножки.
6. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
7. Удержание верхом после броска через голову.
8. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
9. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
10. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,
11. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.
12. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.
13. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).
14. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
15. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (перенося свою ногу через захваченную ногу противника).
16. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.
17. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.
18. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.
19. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.
20. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.

87.Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.

1. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.
2. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).
3. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.

91 .Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки. 92.Защита от узла поперек - соединить руки.

1. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.
2. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.
4. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.
5. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.
6. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом
7. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.
8. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

1. **Психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской нравственности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счета адаптации к конкретным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: - психолого-педагогические - убеждающие направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально-организующие; - психологические

* суггестивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

Упражнения для групп начальной подготовки:

* 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 взять 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 учебно-тренировочных** групп

Упражнения для совершенствования выдержки

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим). 1

0.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.).

1. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
2. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
3. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
4. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала. 15.Сдерживание эмоций положительных и отрицательных. 16.Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача

сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.

1. 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.
2. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.
3. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.
4. 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**

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
2. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
3. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
4. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
5. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с). 6.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.).
6. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.
7. 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.
8. 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 неблаговидное 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.
9. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости

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

1. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).
2. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).
3. Схватки с односторонним сопротивлением.
4. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение. 3.Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения. 4.Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
3. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
4. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение. 7.Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением). 8.Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
5. Упражнения на точность явки на занятия.
6. 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.
7. 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**

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами. 6.Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

**Упражнения для воспитания коллективизма**

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

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше одного года и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей, других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов .

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе первенств детско- юношеских спортивных школ среди юных спортсменов, товарищеских встреч между школами в роли судьи, арбитра, секретаря. Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

1. **Восстановительные мероприятия и медицинское обследование** Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа:
* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
* введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства воздействия:

* психорегулирующие тренировки;
* разнообразный досуг;
* комфортабельные условия быта;
* создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
* цветовые и музыкальные воздействия.

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

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

В начале и в конце спортивного сезона все занимающиеся проходят углублённое медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

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

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

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно­профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Программа углубленного медицинского обследования включает:

* комплексную клиническую диагностику;
* оценку уровня здоровья и функционального состояния;
* оценку сердечно-сосудистой системы;
* оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
* контроль состояния центральной нервной системы;
* оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
* оценку состояния органов чувств;
* оценку состояния вегетативной нервной системы;

контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

1. **Участие в соревнованиях**

В течение года спортсмен может участвовать в 7-10 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 30 поединков. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие и с учётом этого ставить перед спортсменом конкретные задачи.

Нецелесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место: на одних можно проверить новые тактико-технические комплексы, на других - совершенствование физических качеств и т. д.

В зависимости от квалификации спортсмена возможны различные варианты построения годичного цикла тренировок. Для новичков и спортсменов до первого спортивного разряда целесообразно планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории спортсменов в соревновательном периоде необходимо достичь пика спортивной формы перед главным соревнованием. Для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта цикл тренировочного года может быть двухпиковым

|  |  |
| --- | --- |
| период | месяц |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Подготовительный | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Соревновательный |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Переходный |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |

Двухпиковый цикл тренировок

Для более квалифицированных бойцов можно применять строенные циклы годичной тренировки, цель которых - показать максимальный результат в трёх главных соревнованиях. Общий уровень подготовленности спортсменов успешно поддерживается двумя - тремя короткими подготовительными периодами тренировки. Если в тренировочном году намечается два-три соревновательных периода, то возрастает объём специализированной подготовки и уменьшается объём общефизической и тактико-технической, т. е. происходит «натаскивание».

Это говорит о том, что у детей младшего возраста (до 13 лет), не должно быть больше одного пика спортивной формы в году, у детей среднего возраста (14-15 лет), один - два пика и у детей старшего возраста (16-17 лет), не больше двух пиков спортивной формы в году.

У спортсменов старше 18 лет пик спортивной формы приходится на наиболее значимые старты спортивного года, это, как правило, Чемпионат и Кубок страны.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить обучающегося, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической и психологической подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

1. **Антидопинговые мероприятия**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

* обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.
1. **Требования безопасности**

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

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

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

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

Запрещается:

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

**Требования безопасности перед началом занятий**

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

Требования безопасности во время занятий

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

3**.4.Объём тренировочных и соревновательных нагрузок**

Критериями обоснования нагрузок служат: динамика прироста физических качеств и их соразмерность на отдельных этапах подготовки, соответствие нагрузок возрастным особенностям юных рукопашников, рациональное соотношение нагрузок различной направленности и их ориентация на уровень, характерный для этапа высшего спортивного

мастерства.

Принимая во внимание особенности рукопашного боя, показатели общего объема циклической нагрузки (ООЦН) должны составлять (в процентах от объема нагрузок первой фазы этапа высшего спортивного мастерства): на этапе предварительной подготовки - 20-25%, на этапе начальной спортивной специализации - 30-40%, на этапе углубленной тренировки - 45 - 55%, на этапе спортивного совершенствования - 65-85%.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержа ние подгото вки | Этапы многолетней подготовки |
|  | Предваритель ной подготовки (9-10 лет) | Начальной специализац ии (10-13 л | Углубленной тренировки (13­15 лет) | Спортивного совершенствов ания (15-18 лет) |
|  | Г оды подготовки |
|  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Общий объем нагрузк и, ч | 312 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |
| Количес тво занятий в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| Количес тво часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| Количес тво соревно ваний |  | 4 | 6 | 9 | 11 |

В основу планирования многолетней подготовки спортсменов - рукопашников должны быть положены следующие принципы:

1. Нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных спортсменов.
2. На всех этапах подготовки они должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа высшего спортивного мастерства.
3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).
4. Из года в год нагрузки должны постепенно увеличиваться. Оптимальное увеличение годовой нагрузки от 15 до 30%. У девочек годовой объем на 20— 25% меньше, чем у мальчиков.
5. При распределении нагрузки - 55-60% тренировочной работы рекомендуется проводить в развивающем режиме.
6. Нагрузки максимальной интенсивности в ООЦН должны составлять 0,5­1%
7. **Планирование соревновательных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируется не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена.

При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

* тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);
* тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
* в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
* надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;
* с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;
* необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических (двигательных) качеств, имеющих большое значение, именно для рукопашного боя. На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

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

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи: - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике рукопашного боя;
* повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный общий объем двигательных навыков и умений. Основные средства: - подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико- тактических комплексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений:
* игровой;
* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный. Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц\раздел | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | Итого |
|  |
| Общая физическая подготовка | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **14** | **15** | **15** | **15** | **14** | **10** | **14** | **172** |
| Специальная физическая подготовка | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **5** | **5** | **4** | **5** | **64** |
| Техническая подготовка | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **64** |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **4** |
| Психологическая подготовка |  | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  | **4** |
| Теоретическая подготовка | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  | **4** |
| Всего за месяц | **26** | **26** | **28** | **28** | **28** | **25** | **28** | **28** | **26** | **25** | **19** | **25** | **312** |
| Всего за год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **312** |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа
начальной подготовки свыше одного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц/ раздел | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | Итого |
| Общая физическая подготовка | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **19** | **20** | **20** | **18** | **18** | **15** | **18** | **228** |
| Специальная физическая подготовка | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **98** |
| Техническая подготовка | **9** | **9** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** | **7** | **9** | **112** |
| Тактическая |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **6** |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| психологическая подготовка | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  | **4** |
| теоретическая подготовка | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **2** | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  | **8** |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | **8** |
| Всего за месяц | **41** | **40** | **41** | **40** | **40** | **39** | **41** | **40** | **36** | **36** | **29** | **37** | **468** |
| Всего за год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **468** |

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивной специализации**)

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и ее совершенствование; - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться с двумя основными соревнованиями.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп тренировочного этапа начальной специализации до двух лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц/ раздел | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | Итого |
| Общая физическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **16** | **20** | **270** |
| Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | **8** | **10** | **128** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техническая подготовка | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **10** | **14** | **184** |
| Тактическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **10** |
| Психологическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  | **10** |
| Теоретическая подготовка |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **10** |
| Инструкторская и судейская практика |  | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  | **4** |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | **8** |
| Всего за месяц | **53** | **55** | **55** | **55** | **53** | **52** | **54** | **53** | **53** | **52** | **35** | **46** | **624** |
| Всего за год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **624** |

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп

тренировочного этапа углубленной специализации свыше двух лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц/ раздел | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | Итого |
| Общая физическая подготовка | **23** | **23** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **16** | **22** | **260** |
| Специальная физическая подготовка | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **21** | **16** | **21** | **256** |
| Техническая подготовка | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **22** | **26** | **328** |
| Тактическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |
| Психологическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |
| Теоретическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |
| Инструкторская и судейская практика | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **30** |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | **26** |
| Всего за месяц | **89** | **89** | **88** | **88** | **88** | **87** | **88** | **88** | **88** | **87** | **59** | **74** | **936** |
| Всего за год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **936** |

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники рукопашного боя и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности; - освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; - достижение спортивных результатов па уровне KMC, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зона достижения оптимальных возможностей (выход па уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

зона поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
совершенствования спортивного мастерства на 46 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц/ разделы подготовки | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | Итог о |
| Общая физическая подготовка | **38** | **38** | **38** | **38** | **38** | **37** | **37** | **37** | **37** | **37** | **2****8** | **37** | **440** |
| Специальная физическая подготовка | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 24 | 31 | 380 |
| Техническая подготовка | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 41 | 42 | 42 | 41 | 41 | 30 | 41 | 488 |
| Тактическая подготовка | 3 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 3 |  |  | 14 |
| психологичес кая подготовка |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 1 |  | 13 |
| теоретическая подготовка |  |  | 4 |  |  | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | 13 |
| Инструкторск ая и судейская практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 58 |
| Участие в соревнования х | Согласно календарному плану | 50 |
| Всего за месяц | 122 | 123 | 123 | 123 | 123 | 119 | 120 | 120 | 119 | 117 | 85 | 112 | 1456 |
| Всего за год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1456 |

6 недель занятий (до 52 недель) по индивидуальным планам подготовки.

1. **Требования к врачебно-педагогическому, психологическому, биохимическому контролю**

Врачебно-педагогический контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

**Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

1. **Система контроля и зачетные требования**
	1. **Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Г ибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

на этапе 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 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.
	1. **Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­технической и тактической подготовки**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль, определяет эффективность учебно­тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

• текущей оценки усвоения изучаемого материала

* оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
* выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико­тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
* проведение углубленного медицинского обследования • проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения. Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

* контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
* упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Формы проверки результатов освоения программы**.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится после прохождения программы спортивной подготовки.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце спортивного сезона (в июне месяце) все занимающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетн ей подготовки.

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико­биологического обследования**

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование общей физической подготовленности может осуществляться два раза в год - в начале и в конце спортивного сезона. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: Скоростные качества: бег на 30 м с низкого старта бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

Координация: челночный бег 3х10 м. Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью; занимающийся с высокого старта по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

Выносливость: непрерывный бег в свободном темпе. Бежать заданное по нормативу время, не переходя на шаг;

Сила: подтягивание на перекладине выполняется максимальное количество раз, хватом сверху;

И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; запрещено нарушение вертикали;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) И.п.: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе. Подъём туловища из положения лёжа на спине

И.п.: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество подъёмов туловища в одной попытке.

Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места (на гимнастический мат, деревянный пол)

И.п.: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Длина прыжка измеряется в сантиметрах. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат (по последней крайней точке).

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

* 6 прямых ударов правой рукой;

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

* 6 прямых ударов левой рукой;

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

* 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища;

фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;

* 6 прямых ударов левой ногой;

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

* 6 "входов" правой рукой;

спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение;

фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

* 6 "входов" левой рукой;

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

**Контрольные нормативы по ОФП для
зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 ивыше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп начальной подготовки 2-3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 ивыше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,6 ивыше | 3,5 | 3,4 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий. |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП для

**тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 10.1 и ниже | 10.0 | 9.9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 186 именьше | 17 | 188 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 19.4 ивыше | 19.3 | 19.2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и меньше | 10 | 10 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 22 именьше | 23 | 24 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 19 именьше | 20 | 20 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,6 и выше | 5,5 | 5,4 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,6 и выше | 8,5 | 8,4 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 13 и ниже | 14 | 15 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
тренировочных групп 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,9 и выше | 9,0 | 8,9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 189 и ниже | 190 | 191 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,4 ивыше | 17,3 | 17,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и ниже | 10 | 10 и выше |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,4 и выше | 5,3 | 5,2 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,3 и выше | 8,2 | 8,1 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,2 и выше | 7,1 | 7,0 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
учебно-тренировочных групп 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,9 и выше | 8,8 | 8,7 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 194 и ниже | 195 | 196 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,3 ивыше | 17,2 | 17,1 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 ивыше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 27 и ниже | 28 | 29 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 34 и ниже | 35 | 36 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,1 и выше | 5,0 | 4,9 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,6 и выше | 7,5 | 7,4 и ниже |
| Суммарное время 6-ти | 7,0 и выше | 6,9 | 6.8 и ниже |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «входов», сек. |  |  |  |
| Суммарное количество бросков, раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,8 и выше | 8,7 | 8,6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 197 и ниже | 198 | 199 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,0 ивыше | 16,9 | 16,8 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 ивыше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 29 и ниже | 30 | 31 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже | 38 | 39 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,9 и выше | 4,8 | 4,7 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,8 и выше | 6,7 | 6.6 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м (не более 14,0 с) | Бег на 100 м (не более 15,0 с) |
|  | Бег 30 м(не более 5 с) | Бег 30 м(не более5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин ) | Бег 800 м(не более 3 мин ) |
| Сила | Подтягивание на перекладине,15 раз |  |
|  | Сгибание рук в упоре лежа за 30 с,20 раз |  |
|  | Подъем туловища за 30 с,20 раз |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Организация медико-биологического обследования**

Два раза в год все спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических,

восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечнососудистой системы, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП); время или объем тренировочного занятия, применяемого средстваподготовки в минутах; интенсивность тренировочного занятия по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст ( лет ) | Ч С С ( уд. мин. ) |
| Девочки | Мальчики |
| 7 | 86,6 | 85,8 |
| 8 | 84,7 | 82,8 |
| 9 | 82,5 | 80,2 |
| 10 | 79,2 | 76,1 |
| 11 | 78,5 | 74,8 |
| 12 | 75,5 | 72,6 |
| 13 | 76,1 | 73,1 |
| 14 | 72,2 | 72,8 |
| 15 | 75,2 | 72,1 |
| 16 | 74,8 | 70.4 |
| 17 | 72,8 | 68,1 |
| 18 | 70,3 | 62,3 |

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

|  |  |
| --- | --- |
| ВОЗРАСТ | ММ РТ.СТ |
| 4-6 лет | 75\50-85\60 |
| 7-10 лет | 90\50-100\55 |
| 11-12 лет | 95\60- 110\60 |
| 13-14 лет | 150\60-115\60 |
| 15-16 лет | 105\60-120\70 |

1. **Перечень информационного обеспечения Программы:**

**-список литературы**

1. Н.Г.Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: ООО

«Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004

1. А.И.Царик Справочник работника физической культуры и спорта М.: Изд. Советский спорт, 2005
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Москва «ФКиС». 1981 г.
3. Репин Л. «Ключ к успеху», Москва «ФКиС», 1980 г.
4. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» (два тома), Москва «ФКиС», 1976 г.
5. Матвеев Л.П. «Введение в теорию физической культуры», Москва, «ФКиС», 1983 г.
6. Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат», Москва. «ФКиС», 1983 г.

7.Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». Москва, «ФкиС», 1981 г.

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002 г.
2. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003.
3. В.И. Самойлов, А.И. Травников Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно­методическое пособие. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
4. Бурцев В.А. Рукопашный бой. - М.: 1994.
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
6. Борисов К.А. Практика рукопашного боя. М.: РИПОЛ классик, 2004 г.
7. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско -юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -116 с.
8. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Рукопашный бой. Культура и традиции, Москва, 1992 г.

-**перечень аудивизуальных средств**

**Видео:**

1. Техника борьбы в партере
2. Техника борьбы в стойке
3. Соревнования по рукопашному бою

**Видео по упражнениям**

Школа турника

Техника кувырков

Так встают на мостик

Вот так сесть на шпагат

**-перечень Интернет-ресурсов:**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс [www.consultant.ru:](http://www.consultant.ru/)
3. сайт Минспорта РФ //http: //www. minsport. gov. ru/sport/
4. [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high- sport/priznanie-vidov-spor/
5. [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
6. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

**Муниципальные соревнования:**

Первенство города Белогорск,май

Первенство Мазановского района,июнь

Первенство города Благовещенск,октябрь

**Областные соревнования**

Чемпионат и первенство Амурской обл**асти,**январь,февраль **ДФО**

Первенство ДФО по рукопашному бою, февраль

Юношеские игры боевых искусств, май

**Всероссийские соревнования**

Первенство России по рукопашному бою, март, ноябрь