

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
« ____ » _____ 2018 г. № ____
Председатель _____ /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»
от _____ № ____
Директор _____ /С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст обучающихся: **14 -16 лет**
Срок реализации: **2 года**

Составитель:
Патрикеева Диляра Маратовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **продвинутый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ физкультурно-спортивной направленности по **Армейскому рукопашному бою** составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики:

- синтез систем: рукопашный бой «Динамо», «Санэ», «Армейский рукопашный бой».

Из системы обучения армейскому рукопашному бою в программу включены следующие технические элементы: техника ударов ногами по бёдрам, голени, работа коленями локтями в ближнем бою. Из системы обучения рукопашному бою «Динамо» - быстрое чёткое попадание по допустимым зонам, умение комбинировать бросковую и ударную технику.

Из системы «Санэ» взята для обучения скоростная работа на опережение действий соперника.

- синтез техник контактных видов спорта: рукопашного боя, кикбоксинга (работа ногами, работа на разных дистанциях, комбинаторная техника рук и ног), бокса (работа рук, работа на дистанциях), дзюдо (броски, работа в партере: удержания, болевые и удушающие приемы; работа против одного, двух, нескольких нападающих, вооруженных и безоружных; способы обезоруживания нападающего с ножом, пистолетом, палкой; способы конвоирования);

- возможность обучающихся участвовать в соревнованиях по нескольким видам спорта (армейский рукопашный бой, кикбоксинг, самбо, ушу-саньшоу);

- введение в программу регионального компонента: история возникновения и развития рукопашного боя в Мурманской области, особенности режима тренировок и отдыха, правила питания, закаливания в условиях проживания Кольского Заполярья.

Адресат программы: учащиеся желающие заниматься армейским рукопашным боем, при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующему виду спорта.

Возраст детей – 10-15 лет.

Продолжительность образовательного процесса - 2 года.

Объем программы: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов,.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Минимальное количество учащихся в группах - первый год обучения – 10 человек, второй год обучения – 8 человек.

Цели и задачи программы

Цель - удовлетворение потребностей учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи программы (1 год обучения).

Обучающие:

- привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- достижение учащимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- накопление соревновательного опыта;
- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевой подготовленности;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Развивающие:

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью; развивать интеллектуальный потенциал личности; потребность в активном образе жизни

Задачи программы (2 год обучения).

Обучающие:

- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- совершенствование разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- совершенствование физического совершенства, высокого уровня здоровья;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности за счет успешного выступления на соревнованиях Всероссийского уровня;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- накопление соревновательного опыта;

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевой подготовленности;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Развивающие:

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью; развивать интеллектуальный потенциал личности; потребность в активном образе жизни

Ожидаемые результаты:

Продвинутый уровень (1 год обучения)

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других;

Предметные результаты:

Учащиеся знают:

- способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (кровотечения),
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- знать различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник;
- правила ведения технического протокола, обязанности судьи секундометриста,
- влияние средств общего воздействия (массаж, сауна, ванны) на организм человека,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой),
- специальную терминологию рукопашного боя, (в соответствии с программой),

Учащиеся умеют:

- делать краткое сообщение истории развития рукопашного боя в Мурманске и Мурманской области,

- оказывать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и травмах (остановка кровотечений),
- выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- применять различные способы решения тактических задач с использованием различных техник;
- выполнять обязанности судьи секундометриста, вести технический протокол,
- выполнять приемы самомассажа,
- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой),

Продвинутый уровень (2 год обучения)

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других;

Предметные результаты:

Учащиеся знают:

- отличие армейского рукопашного боя от других видов спортивных единоборств,
- причины возникновения переломов их виды, способы наложения шин и способы переноски пострадавших,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- знать различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник (в соответствии с программой),
- специальную терминологию рукопашного боя (в соответствии с программой),
- приемы самообороны,
- фазы настройки к соревнованиям,
- обязанности секретаря, судьи на площадке,
- приемы выполнения релаксации,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой)

Учащиеся умеют:

- оказывать первую доврачебную помощь при различных переломах (наложение шин),
- выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- применять различные способы решения тактических задач с использованием различных техник, объединять отдельные движения в единое действие;
- применять приемы самообороны,
- выполнять обязанности секретаря, судьи на площадке,
- применять физические упражнения, способствующие релаксации,
- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы.
- применять приемы самообороны,

- выполнять обязанности рефери,
- применять физические упражнения, способствующие релаксации,
- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- зачётные задания по пройденным темам;
- участие в соревнованиях регионального, зонального, Российского, международного уровней;
- выполнение спортивных разрядов.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- участия в соревнованиях по самбо, армейскому рукопашному бою, ушу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продвинуты уровень 1 год

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	опрос
3	Работа на снарядах.	20	-	20	
4	Общая физическая подготовка.	12	2	10	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	22	2	20	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	76	2	74	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	12	2	10	наблюдение
8	Самооборона.	20	2	18	
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	32	3	29	соревнования
10	Восстановительные мероприятия.	16	1	15	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация
	Всего	216	19	197	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

Армейский рукопашный бой. Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований).

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до.

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения переломов. Виды переломов (открытый, закрытый). Закрытый перелом; его разновидности. Использование подручных материалов при наложении шин при закрытом переломе.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при закрытом переломе (наложение шин). Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика- 20 часов.

Совершенствование работы на боксерских мешках, перед зеркалом. Жесткая силовая работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине, бревне.

Разучивание и выполнение упражнений на турнике, брусьях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Практика – 10 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП, проверка летнего задания).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (с набивным мячом- вес мяча от 2 до 3 кг).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (прыжки, бег).

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (длинные кувырки вперед, назад; стойка на руках).

Разучивание и выполнение упражнений легкоатлетических упражнений.

Соединение всех изученных ранее элементов в несложные комбинации.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Практика – 20 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Совершенствование специальных физических упражнений на развитие гибкости.

Совершенствование специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости.

Тема № 6. Техничко- тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение. Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения передвижений, уклонов, нырков в бою «с тенью».

Совершенствование техники выполнения упражнений по опережению противника по скорости и тактики в учебных спаррингах.

Разучивание и выполнение элементов бросковой техники. Комбинации ранее изученных ударов с добавлением бросковой техники.

Разучивание и выполнение перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Тема № 7. Психологическая подготовка.**Теория – 2 часа.**

Значение развития психологической подготовленности волевых качеств и для повышения спортивного мастерства.

Практика – 10 часов.

Совершенствование упражнений на концентрацию внимания, на умение принимать решение за короткий период времени.

Тема № 8. Самооборона.**Теория – 2 часа.**

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения вооруженного палкой.

Практика – 18 часов.

Разучивание и выполнение спарринга против вооруженного противника.

Разучивание и выполнение приемов защиты от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо. Защита от ударов ногой снизу, сбоку.

Разучивание и выполнение приемов освобождения от захвата одежды на груди.

Разучивание и выполнение удушающих приемов руками, ногами, отворотом одежды.

Разучивание и выполнение болевых и удушающих приемов для самообороны.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия (палка).

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.**Теория – 3 часа.**

Фазы настройки к соревнованиям. Фаза оперативной настройки. Межстартовая оперативная настройка. Правила судейства: выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке.

Практика – 29 часов.

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, кикбоксингу, ушу.

Судейская практика (выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке).

Тема № 10. Восстановительные мероприятия.**Теория – 1 час.**

Влияние чрезмерных нагрузок на организм спортсмена. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Средства общего воздействия: массаж, сауна, ванны и их воздействие на организм. Виды массажа и самомассажа. Воздействие водных процедур на организм человека.

Практика – 15 часов.

Разучивание и выполнение приемов самомассажа.

Тема № 11. Заключительное занятие.**Теория – 2 час.**

Промежуточная аттестация. Индивидуальные задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продвинутый уровень 2 год

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	зачет

3	Работа на снарядах.	20	-	20	
4	Общая физическая подготовка.	10	1	9	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	76	2	74	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	12	2	10	наблюдение
8	Самооборона.	30	2	28	контрольные нормативы
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	32	3	29	соревнования
10	Восстановительные мероприятия.	16	1	15	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего	216	16	200	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы

Содержание учебного плана второго года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория –2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале»

Армейский рукопашный бой. Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований).

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до, ушу.

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Виды переломов. Открытый перелом, его разновидности. Способы наложения повязок. Способы наложения шин. Способы переноски пострадавших.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при открытом переломе (наложение повязки и шин). Отработка способов переноски пострадавших

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика- 20 часов.

Совершенствование работы «бой с тенью». Взрывная и интервальная работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на турнике, брусьях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория –1 час.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности.

Практика – 9 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, проверка летнего задания.

Совершенствование упражнений для мышц туловища и шеи с набивными предметами.

Совершенствование упражнений для мышц ног.

Совершенствование акробатических упражнений.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Практика – 14 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 6. Техничко- тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение.

Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения бросков и выполнение комбинаций из ранее изученных ударов.

Совершенствование ударной и бросковой техник. Анализирование ситуации, умение быстро принять решение в ситуации, решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Совершенствование техники выполнения перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа.

Выполнение работы на разных дистанциях.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Стрессоустойчивость. Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксация и медитация, ароматерапия.

Практика – 10 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.

Тема № 8. Самооборона.

Теория – 2 часа.

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения вооруженного палкой, ножом противника.

Практика – 28 часов.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия:

- обезоруживание «противника» при ударе ножом: сверху, снизу;
- обезоруживание «противника» при ударе лопаткой: сверху, справа или тычком; снизу, прямо;
- обезоруживание «противника» при ударе острым предметом: с уходом влево, с уходом вправо.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Правила судейства: выполнение обязанностей рефери.

Практика – 29 часов.

Изучение и выполнение фазы оперативной настройки. Составление индивидуальных карт тренировочных циклов с учетом направленности (аэробная: восстановительная, тренирующая, анаэробно-аэробная (выносливость) и интенсивности нагрузок (максимальная, большая, средняя, малая).

Судейство на соревнованиях: выполнение обязанностей рефери.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою и кикбоксингу.

Тема № 10. Восстановительные мероприятия.

Теория – 1 час.

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация- средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

Практика – 16 часов.

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации (потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; статическое напряжение большинства мышечных групп; расслабление всех мышц.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Итоговая аттестация. Награждение лучших учащихся.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Армейский рукопашный бой» группа 1 года обучения (продвинутый уровень) (Приложение 1)

2. Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Армейский рукопашный бой» группа 2 года обучения (продвинутый уровень) (Приложение 2)

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Боксерский ринг
2. Настенные зеркала
3. Боксерские мешки
4. Боксерская груша
5. Настенные подушки
6. Пневматическая груша
7. Груша на растяжке
8. Тяжелоатлетическая штанга
9. Гантели
10. Турник
11. Брусья
12. Скакалки
13. Набивные мячи
14. Тренировочные лапы
15. Боксерские бинты
16. Боксерские капы
17. Снарядные перчатки
18. Шлемы
19. Арабские мячи

Информационно-методическое обеспечение

Формы аттестации/контроля

Формами контроля являются входящая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика, участие в соревнованиях.

Формы диагностики результатов:

- сдача контрольных нормативов;

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- участие в соревнованиях.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные творческие способности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

В обучении применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года. Цель предварительного контроля зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам. Такой контроль происходит на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП и ОФП:

14-15 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
2	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
3	Наклон вперед сидя (см)	10	9	6
4	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
6	Поднимание туловища	48	43	35
7	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
8	Прыжок в длину с места	190	170	150

16 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
2	Метание набивного мяча	695	530	430
3	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
4	Прыжки через скакалку	120	115	110
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
6	Поднимание туловища	50	45	35
7	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
8	Прыжок в длину с места	200	180	160

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ТП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценки в баллах
1	Из фронтальной стойки одиночные удары руками (прямые, боковые, удары снизу) и ногами (лоу-кик, фронт-кик, хай-кик) Для 1-го года обучения	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе) 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом) 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот; спаренные удары ногами, а также удары ногами в связке после выполнения простых комбинаций ударов рук Для 1-го, 2-го года обучения	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе) 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом) 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия
3	Защитные действия от ударов рук: уклон, нырок, «оттягивание, подставка, отбив, накладка». Защитные действия от ударов ног: блок руками, блок ногами (щит), «оттягивание» Для 2, 3, 4 годов обучения	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе) 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом) 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия
4	Комбинации ударов рук и ног с количеством ударов не менее 4	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению

	(например- джеп-джеп правый прямой нога, раз-два оттяжка правый прямой левой снизу правой сбоку нырок нога, левой прямой уклон левой снизу правой сбоку нырок правой сбоку нога и другие) Для 3, 4 годов обучения	техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе) 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом) 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия
5	Многосерийные комбинации атак с последующей защитой и повторной атакой из другой многосерийной комбинации (например- джеп-джеп правой сбоку левой прямой нога защита двойка в голову левой ногой удар уклон и серия ударов в корпус) Для 4 года обучения	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе) 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом) 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия

Методические материалы

Принципы комплексности предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технико – тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи

1. **Спортивно-игровой принцип** предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути силовых упражнений. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом различных упражнений для проработки всех мышечных групп, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям рукопашным боем.

2. **Принцип индивидуализации**

Принцип предусматривает развитие качеств личности, необходимых для плодотворного сотрудничества (доброжелательность, вежливость, терпеливость, умение планировать совместную деятельность, совместное оценивание результатов).

3. Принцип новизны

Новизна содержания материала; новизна формы занятий; новизна видов упражнений: разумная смена уже известных видов упражнений и применения новых, новые методы построения тренировки работы, новизна иллюстративной наглядности.

Список литературы для педагога

1. Программы «Рукопашный бой» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, Спортивно – методическим центром в 1998 г.).
4. Акопян А.О., Королев Г.А., Долганов Д.И., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (допущена Государственным комитетом РФФ по физической культуре и спорту, 2004 год).
5. Астахов С. А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
6. Ежегодник. Бокс.- М.: ФиС, 2006.
7. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих.- Ростов - на-Дону: Феникс, 2005.
8. Кадачников А.А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. К., 2000.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
10. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
11. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.
11. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
12. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
13. Щитов В. А. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.
14. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой подготовки единоборств. М., 2003.

Список литературы для учащихся

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992. Кадочников А.А. Рукопашный боя для начинающих. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
2. Библик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.

3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.
4. Каштанов Юрий. История России. - М, Терра, 2010.

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Армейский рукопашный бой» группа 1 года обучения (продвинутый уровень)**

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-8.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Беседа Инструктаж	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	Собеседование
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Структура тренировочного занятия.		
				Практич.занят	1	Оборудование и инвентарь		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		

				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
				Теоретич.занят	2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
2.	Октябрь			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Правила соревнований по спортивным видам единоборствам Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Морально-волевая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Тактическая подготовка		
				Теоретич.занят	2	Специальная физическая подготовка		
3.	Ноябрь			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2 1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Правила соревнований		
				Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
4.	Декабрь			Практич.занят	1 1	Тактическая подготовка Подготовка к соревнованиям		

				Практич.занят	1 1	Тактическая подготовка Работа на снарядах		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Общая физическая подготовка		
				Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Специальная физическая подготовка		
				Теоретич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Морально-волевая подготовка Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка		
5.	Январь			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Техническая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		Сдач нормативов (промежуточный)
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Восстановительные мероприятия		

				Практич.занят	1 1	Игровая Восстановительные мероприятия		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
6.	Февраль			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время. Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Техническая подготовка		
7.	Март			Теоретич.занят	1	Правила соревнований		
				Практич.занят	1	Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		

				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
8.	Апрель			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		

					1	Тактическая подготовка		
9.	Май			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Профилактика спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи.		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1			
				Практич.занят	1	Техническая подготовка		Сдача нормативов (переводные)
					1	Тактическая подготовка		
10.	Июнь			Практич.занят	1	Тактическая подготовка		
					1	Морально-волевая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Заключительное занятие		

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Армейский рукопашный бой» группа 2 года обучения (продвинутый уровень)**

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-8.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Беседа Инструктаж	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	Собеседование
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Структура тренировочного занятия.		
				Практич.занят	1	Оборудование и инвентарь		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		

					1	Техническая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
				Теоретич.занят	2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
2.	Октябрь				1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Правила соревнований по спортивным видам единоборствам		
3.	Ноябрь			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Техническая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Правила соревнований		
				Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Техническая подготовка		

				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
4.	Декабрь			Практич.занят	1	Тактическая подготовка		
					1	Подготовка к соревнованиям		
				Практич.занят	1	Тактическая подготовка		
					1	Работа на снарядах		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
				Теоретич.занят	1	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
5.	Январь				1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Техническая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		Сдач нормативов (промежуточный)

				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Восстановительные мероприятия		
				Практич.занят	1 1	Игровая Восстановительные мероприятия		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
6.	Февраль			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время. Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Техническая подготовка		
7.	Март			Теоретич.занят	1	Правила соревнований		
				Практич.занят	1	Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		

				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
8.	Апрель			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия.		

					1	Общая физическая подготовка.		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
9.	Май			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Профилактика спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи.		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				Практич.занят	1	Техническая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

занятий на лето

объединения «Армейский рукопашный бой»

[illegible]

	двигательных качеств																	
1	Прыжки с места вверх с вращением по винтам 360 ⁰	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	Развитие гибкости																	
1	Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	
2	Мост из положения лежа	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	Техническая подготовка																	
1	Кувырок назад	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	
2	Стойка на руках	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	64 часа

Практические занятия Общефизическая подготовка

Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами-лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза- бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения- группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град. Из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания ядра, многоборье.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, теннис.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабления мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег.
10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов
13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила

- Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость

- Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости:

- гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы;
- борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т.д.

2. Упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений:

- удары с гантелями в руках (их имитация),
- напульсниками (утяжелителями для рук),
- утяжелителями для ног,
- жилетами с отягощениями;
- поясами с отягощениями;
- перчатками утяжеленного образца;
- выполнение ударов в воде;
- набивные мячи;
- толкание ядра;
- метание камней и т. д

3. Упражнения, направленные на развитие гибкости - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий.

4. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств – выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

5. Упражнения, направленные на развитие выносливости- выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

6. Упражнения, направленные на развитие ловкости – выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг- поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

7. Упражнения, направленные на закаливание поверхностей рук, ног, туловища – легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

8. Специальные упражнения, направленные на развитие общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

9. Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, скорости, ловкости- бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

10. Специальные упражнения, направленные на развитие специальной ударной выносливости- упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

11. Специальные имитационные упражнения в строю; бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Техническая подготовка

1. Обучение основным стойкам

Боевая стойка спортсмена:

- Высокая выпрямленная
- Низкая
- Открытая

Закрытая

2. Обучение способам перемещения.

Перемещения спортсмена:

- Изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.; назад
- Обычным шагом,
- Бегом,
- Сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки,
- Создания стартового положения для ударов ногами,
- Повороты и развороты на одной и двух ногах.

3. Обучение способам передвижения.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах.

4. Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности

Для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движение:

- опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему,
- растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение,
- разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке,
- положение ног (одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой),
- ось вращения (нога и одноименное плечо) - дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения.

Удары

Легкие:

- быстрые,
- точные,
- мешающие,
- сбивающие, ложные,
- закрывающие глаза противника и т.д.

Средней силы

Сильные:

1. Тыльной стороной кисти (**бэкфист**).
2. Прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (**джеб**)
3. Прямой удар дальней от противника рукой (**панч**).
4. Боковой удар левой в голову (**хук**).
5. Удар снизу левой (правой) (**апперкот**)
6. Раскручивающийся удар правой рукой (**бэкфист**)

1. Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности

Удары ногами

- Прямой удар ногой (**фронт кик**)

- Боковой удар ногой (**сайд кик**)

- Полукруговой удар ногой (**раундхаус кик**) (удар может наноситься в голову, туловище, бедро классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (**лоу-кик**)).

- Обратный круговой удар ногой (**хук кик**)

- Задний прямой удар ногой (**бэк кик**)

- Ударное движение в прыжке.

- Рубящий удар ногой (**экс кик**)

- Удары в прыжке ногами (**джампинг кик**)

6. Обучение технике выполнения подсечки

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью. Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением, аналогичным обратному круговому удару ногой с разворотом.

7. Обучение технике защиты

Защита руками:

- блоки (представляют собой встречные движения (предплечьем, кистью и т. д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью);

- защита подставкой (данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз);

- контрудар (встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее).

Защита за счет движений туловищем относят:

- уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара;

- отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинение, в результате чего удар противника не достигает цели);

- нырок (в данном случае речь идет о движении головы вниз в сторону мод бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как и случае уклона, убрать цель с траектории удара).

Защита с помощью ног относят:

- шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию,

- уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства.

Комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит.

Глухая защита (при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук).

Глухая защита может быть:

- горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной.

Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т. д.), что усиливает ее защитные свойства.

8. Обучение технике выполнения подсечки

Подсечка может осуществляться с дальней от противника ноги, с ближней ноги, изнутри, снаружи, под ближнюю или дальнюю от нападающего ногу, под две ноги, две подсечки изнутри.

9. Обучение технике выполнения атаки

Атака:

- левым прямым ударом в голову, туловище, в том числе и с финтом;

- с передней ноги (прямой удар, боковой удар, круговой удар, обратный круговой удар, рубящий удар в голову, в туловище, в том числе и с финтом);

- левым-правым прямыми ударами («раз-два») в голову, левым в голову - правым в туловище, левым в туловище - правым в голову, в том числе и с финтами и с другими подготовительными действиями;
- повторным ударом с ноги (удар может быть один и тот же :полукруговой удар, например или разные: полукруговой удар - обратный круговой удар).

Атака может осуществляться :

- через постановку ноги на пол после первого удара или, не опуская ноги;
- с ближней или с дальней от противника ноги;
- левым боковым ударом в голову;
- на скачке, под шаг разноименной ноги, в том числе с финтами;
- задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом;
- левым прямым в голову и продолжение ударом ноги (ближней или дальней от противника);
- левым прямым в голову - уклон влево - левым боковым в голову;
- левым-правым прямыми ударами в голову и продолжение прямым или полукруговым ударом с ноги (любой) в голову или туловище противника;
- левым-правым прямыми ударами в голову и продолжение задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

Система движения

Сочетание ударов, защит, перемещений в совокупности образует систему движений, которыми пользуется в бою спортсмен. Отбираются и закрепляются те движения, которые приносят успех, более соответствуют физическим, психическим и т. д. особенностям спортсмена, более гармонично вписываются в его систему движений, сложившуюся к настоящему моменту.

Тактическая подготовка

Тактика рукопашного боя предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе.

Тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

1. Обучение тактике планирование боя

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые спортсмен в состоянии ему противопоставить.

Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты:

1. Квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер.
2. Сведения о физических данных противника: весо-ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
3. Степень освоения, разнообразие его техники, стабильность, излюбленная дистанция боя, «короны» приемы, стойка, технические ошибки (открыт, во время атаки опускает руки и т.д.).
4. Психологические характеристики: решительность, смелость, осторожность, характерные действия в опасных ситуациях, переломных моментах боя, инициативность, подверженность стрессу, степень эмоциональной устойчивости и т.д.
5. Данные о полученных противником травмах, поражениях, сбоях в подготовке (ввиду болезни, травмы и т.д.).

Разведка боем, которой обычно посвящен первый раунд, дополняет собранные данные и уточняет их.

2. Изучение типов противника (предполагаемого)

Выделение существенных особенностей в поведении противника и нахождение эффективных способов противодействия составляет основу тактики рукопашного боя.

Важнейшей составляющей тактической подготовки является приобретение, наработка умений вести бой против противников различных стилей, типов:

- Противник силового типа.
- Противник, предпочитающий искусное обыгрывание противника.
- Противник - «темповики».
- Противник - «нокаутер».
- Противник - «универсал».
- Противник – левша.
- Противник. высокого роста.
- Противник, работающий в закрытой стойке.
- Противник, стремительно бросающийся в атаку.
- Противник, много работающий ближе к противнику рукой (джебы) и ногой.
- Противник, много работающий в контратаке.
- Противник, низкого роста.
- Подвижный Противник.
- Противник, предпочитающий атаковать руками.

- Противник, хорошо владеющий ударами с ног.
- Противник, предпочитающий прямые удары руками и ногами.
- Противник, предпочитающий круговые удары руками и ногами.

3. Изучение тактических приемов

К тактическим приемам можно отнести:

- спурт в начале раунда, боя;
- спурт в конце раунда, боя или в случае нокдауна противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.);
- непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда, боя и т.д.;
- частое изменение темпа боя;
- переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног;
- переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны;
- переход от атак к контратакам;
- частая смена дистанций ведения боя;
- атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек;
- демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям;
- ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
- сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт-кик);
- тактика преследования отступающего противника и др.

4. Изучение подготовительных, наступательных и оборонительных действий

В целях эффективного решения задач тактической подготовки в армейском рукопашном бою выделяют: подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Подготовительные действия предваряют нападение или оборону и должны способствовать их более успешному осуществлению. К подготовительным действиям относят разведывательные, обманные и маневренные действия.

Разведывательные действия направлены на получение информации о противнике в ходе начавшегося боя и уточнение имеющихся сведений о нем. Как правило, разведывательные действия - это легкие удары руками или ногами; попытки провести серию ударов или удар в полную силу и др. Это дает возможность оценить силу, скорость; реакцию, психическое состояние противника (осторожный, готов к обмену ударами, избегает встречного боя, злой, трусоватый и т. д.), тактические планы и др. важную для ведущего бой информацию. Оборонительные действия - являются средством решить самые различные тактические задачи: утомить противника, накопить силы и создать ситуацию для атаки, изучить возможности противника, отдав ему на какое-то время инициативу. Для оборонительных действий, помимо защит, передвижений, клинчей, подсечек, захватов и т. д. характерны отдельные атаки и контратаки, не переходящие в развитие, не имеющие продолжения.

5. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на:

- создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар);
- изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один владеет размашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов; общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях физкультурно-спортивных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и

задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы» способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Физическое развитие.

Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Среди этих закономерностей в качестве ведущих выделяют: гетерохронность, этапность, фазность и перенос в развитии способностей.

Гетерохронность (разновременность) развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур. Если в эти периоды оказывать педагогические воздействия на опережающие в своем развитии органы и структуры, то эффект в развитии соответствующих физических способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации. Периоды интенсивного развития той или иной физической способности у представителей мужского и женского пола не совпадают. Как правило, на момент начала интенсивного развития большинства способностей девушки обгоняют подростков на 1,5 - 2 года. В связи с тем, что каждая физическая способность имеет свой сенситивный период, а каждое физическое качество выражается совокупностью соответствующих физических способностей, сенситивный период для каждого физического качества определяется по его ведущей способности (группе ведущих способностей).

Этапность развития устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается. Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание нагрузки, условия ее выполнения. Развитие физических способностей при относительно длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: начального воздействия, углубленного и этапом несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма.

Фазность развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма. Во время выполнения двигательного действия выделяются четыре фазы физической работоспособности организма: нарастающей работоспособности (вработывания), относительной стабилизации, временного снижения и повышенной работоспособности (эффект последействия).

Перенос развития устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических способностей. Если при развитии какой-либо физической способности один или несколько ее компонентов представлены в структуре другой способности, то последняя будет развиваться, хотя и не столь интенсивно. Перенос в развитии физических способностей может осуществляться как внутри какого-либо качества, так и между отдельными физическими качествами. Если человек в поднятии тяжести повысил уровень силовых способностей, то это отразится на росте скоростно-силовых способностей, например в метании гранаты или толкании ядра. Если же человек развил способность выдерживать высокие нервно-эмоциональные нагрузки, то эта способность будет проявляться при реализации нескольких физических качеств.

Старший школьный возраст характеризуется неодновременным окончанием биологического (полового) созревания юношей и девушек. К 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью.

Направленное развитие физических способностей осуществляется при обязательном дифференцировании содержания педагогических воздействий. У юношей педагогические

воздействия будут нацелены преимущественно на развитие собственно силовых способностей, способностей, характеризующих физическое качество выносливости (15-17 лет), а также вестибулярную устойчивость, точность и скорость двигательных действий. У девушек акцентированному педагогическому воздействию целесообразно подвергать собственно силовые способности (16-17 лет) и гибкость (16-17 лет).

Выбирая состав средств и методов для развития физических способностей, необходимо параллельно воздействовать и на интенсивно развивающиеся органы и структуры, и на те, которые в своем развитии временно отстают. Выполнение этого требования является обязательным, поскольку несоблюдение - его может отрицательно сказаться на темпах развития в последующие возрастные периоды.

Здесь можно наблюдать как бы обратный эффект: чрезмерное развитие функций одних органов угнетает последующее развитие других, а следовательно, тормозит и развитие соответствующих физических способностей.

Индивидуализация процесса - одно из важных требований принципа соответствия педагогических воздействий. Особенно велико ее значение в среднем и старшем школьном возрасте, когда формируются личностные особенности школьников. В зависимости от темпов биологического созревания индивидуализация выражается в дифференцировании физических нагрузок и способов их регулирования, выбора состава средств педагогических воздействий. Дифференцировка нагрузок предполагает ограничение параметров механической работы, обуславливающих ту или иную функциональную активность органов и структур, а выбор средств - ограничение биомеханических параметров двигательных действий, создающих направленность воздействий на требуемые органы и структуры. В практике проблема индивидуализации решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного и специализированного. Ориентация на персональные различия позволяет осуществлять личностный подход, а общие свойства, присущие разным индивидам, дают возможность направленно проводить групповые занятия

Психические особенности.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

До настоящего времени нет недостаточных данных, полностью отражающих психологический возраст, который представляет собой характеристику человека как индивидуальности. Факты несовпадения критических и сензитивных возрастных периодов у разных авторов, изучавших особенности развития юных спортсменов, чаще объясняются тем, что используются разные подходы. В частности, чем шире спектр изучаемых психологических проявлений и их составляющих, тем значительнее мозаика сензитивных периодов развития.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития, характерные для конкретного качества. Так, возраст 13 - 14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

Возраст 14 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 14 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств,

относящихся к перцептивной сфере. Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы.

В возрасте 14 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Все это свидетельствует, с одной стороны, о безусловном положительном влиянии двигательной деятельности на развитие юных спортсменов 14 лет, а с другой стороны, о том, что это влияние представляет собой гетерогенный и гетерохронный процесс. Его эффект во многом зависит от своевременности специальных воздействий дозированных в соответствии с особенностями возрастного развития субъекта воздействия.

В младшем возрасте начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Возрастные психологические изменения детей 14-16 лет

Можно сказать, что характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются:

- Усиленное внимание к собственному внутреннему миру.
- Развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику.
- Авантюризм, балансирование "на грани" в целях самоиспытания.
- Утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт.
- Моральный критицизм, негативизм.
- Внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость, ригоризм.
- Самоуверенность.
- Любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома).
- Лживость "во спасение", лукавство.
- Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием.
- Этический максимализм.
- Внутренняя свобода.
- Эстетический и этический идеализм.
- Художественный, творческий характер восприятия действительности.
- Бескорыстие в увлечениях.
- Стремление познать и переделать реальность.
- Благородство и доверчивость.