

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общefизическая подготовка  
с элементами единоборств»**

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 9-18 лет

**Разработчик программы:**

Подзоров Александр Анатольевич, инструктор-методист

Петракова Алла Анатольевна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	10
3	Содержание программы	12
4	Планируемые результаты,	48
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	50
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	52
7	Материально-техническое обеспечение программы	55
8	Перечень информационно-методических материалов	56

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общепедагогическая подготовка с элементами единоборств» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### ***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

Единоборства относятся к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности и характеризуются сложно-координированной двигательной деятельностью, осуществляемой в условиях дефицита пространства и времени, часто при ограниченном обзоре и затрудненном дыхании. Переменная интенсивность физических упражнений определяется изменяющимися условиями в процессе единоборства. Во время схваток, поединков динамическая скоростью-силовая, а в некоторых случаях и собственно силовая работа чередуется со статическими напряжениями обширных мышечных групп. Соотношение между динамической и статической работой мышц в разных видах единоборств различно. Движения во всех видах единоборств имеют разную структуру, но всегда выполняются во взаимодействии спортсменов.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приёмов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Спортивные единоборства являются вариативной частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России,

поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием единоборств в России занимаются Всероссийские федерации по видам спорта. Ежегодно проводятся чемпионаты и кубки России, первенства среди юниоров и юношей, чемпионаты и первенства Федеральных округов, международные и всероссийские турниры, чемпионаты министерств и ведомств.

Особенностями спортивных единоборств как видов спорта являются:

1. разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
2. высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
3. высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно бороться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

**Дзюдо.** Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

**Вольная борьба.** Вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Спортсмены применяют различные приёмы (захваты, броски, подсечки и т.д.), чтобы уложить своего противника на лопатки, или по-другому на туше (именно это и обозначает абсолютную победу одного участника состязаний над другим). В отличие от греко-римской борьбы, в вольной борьбе спортсменам разрешается действовать ногами – совершать всевозможные приёмы: и подножки, и подсечки, и захваты ног. Схватка между «вольниками» (именно так называют спортсменов, занимающихся вольной борьбой) длится 5 минут. В случае, когда ни одному спортсмену за отведённый промежуток времени не удалось одержать верх, бой продолжается ещё 3 минуты. Если и за эти 3 минуты никто не выигрывает, то схватка будет длиться до победы одного из бойцов. Победа присуждается в том случае, когда один из борцов уложит второго на лопатки (туше) или наберёт 3 балла.

## ***Каратэ***

Каратэ - вид восточного единоборства, который возник на островах Окинава и получил свое распространение во всем мире. Каратэ переводится как путь пустой руки, предполагает способы защиты без оружия включая богатый арсенал оборонительной и атакующей техники. Каратэ имеет свою специфику:

– универсальный подход в тренировочном процессе (охватывает легкоатлетическую, гимнастическую, акробатическую подготовку, тяжелую атлетику, плавание, игровые виды);

– духовное - нравственное развитие спортсмена (этика и эстетика каратэ);

– синтез ударной и борцовской техники;

– кумитэ с полным контактом, дозируемым контактом, демонстрация ката-технических элементов, возможность участия в командных и индивидуальных состязаниях – что предполагает комплексную психологическую подготовку.

## ***Рукопашный бой***

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр». Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя».

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

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:***

***Стартовый*** – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

***Базовый*** – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

***Продвинутый*** – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углубленное изучение

содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы:** исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов, делают единоборства важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании делают программу особенно актуальной.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат:** обучающиеся 9 до 18 лет.

**Формы и режим занятий по программе:**

**Форма проведения занятий:** групповое занятие, которое условно делится на 3 части.

1 часть – подготовительная, в которую входят построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, разминка, включающая в себя: строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – основная, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут, акробатические упражнения, игры и упражнения с элементами единоборств.

3 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации.

**Режим занятий:**

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа группового занятия
9-18 лет	3 раза в неделю	2 x 45 мин.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 228 часов.

## Учебно-тематический план

*Стартовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

*Базовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	115	-	115	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	10	-	10	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

*Продвинутый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-	-	
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	111	-	111	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	14	-	14	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

## **Цели и задачи программы**

### **Стартовый уровень:**

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия единоборствами.

### **Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в единоборствах;
- развивать важные двигательные качества борца: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить техническим приёмам единоборств;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

### **Базовый уровень**

**Цель:** расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в единоборствах с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техническими приемами, соединения приёмов в разные связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами единоборств;
- продолжить формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом, укреплять здоровье обучающихся, привлечь максимальное количества детей к занятиям единоборствами.
- продолжить выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

### **Продвинутый уровень**

**Цель:** совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного)

сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций борца.

**Задачи:**

– продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;

– повысить эффективность технико-тактических действий борца;

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами единоборств;

– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в единоборствах.

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение. Главная её задача состоит в том, чтобы научить учащегося осмысливать и анализировать действия на татами (ковре), как свои, так и соперника; не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием спортсменов, просматривать фильмы и видеофильмы по единоборствам, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в единоборствах, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём 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 желания добиться высоких спортивных результатов.

№	Название темы
	Зарождение и развитие единоборств. Виды единоборств.
	Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность» – чемпионы области и региональных турниров, первенств России, международных соревнований.
	Личная и общественная гигиена. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
	Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

## Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка

#### а) Акробатические и гимнастические упражнения

Упражнения; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время; подтягивание в висе лежа за обусловленное время; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3–5 м).

#### 1. Общеразвивающие физические упражнения:

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360<sup>0</sup>;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

#### 1. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

#### 3. Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающие упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;

- футбол.

#### 4. Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

#### б) Подвижные игры и эстафеты

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

#### *Игры:*

1. Игры на развитие равновесия, координации.
  - игра «Пятнашки» на одной ноге;
  - игра «Бой петухов»;
  - прохождение по гимнастической скамейке;
  - игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
  - игра «Зацеп»;
  - игра «Ковбой»;
  - игра «Кто устоит?».
2. Игровое задание на развитие силы:
  - игра «Достань предмет»;
  - игра «Сильная рука»;
  - игра «Борьба»;
  - игра «Упрямы»;
  - игра «Кто сильнее?».
3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:
  - пятнашки кувырками, перекатами;
  - игра «Дзюдо».
4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:
  - игра «Цепи»;
  - игра «Три кольца»;
  - игра «Догнать хвост».
5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:
  - пятнашки ногами без захвата и с захватами;
  - пятнашки руками;
  - захватить определённую часть тела соперника.
6. Эстафеты

в) Средства для развития общих физических качеств

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

г) Средства развития специальных физических качеств

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (12 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### **Специально-физическая подготовка**

1. Ритуалы в единоборствах. Приветствие.

2. Падение. Самостраховка.

*Игры с заданием:* падение через мяч; игры с касанием при падении различными частями тела.

3. Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная фронтальная, правая, левая.

*Игры-эстафеты* с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

4. Перемещение: попеременным шагом лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

5. Передний, задний мост. Забегание.

*Игры с заданием:* коснуться подбородком, носом мяча, татами большее количество раз за отведенное время; подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту; перекинуться с переднего моста на задний и наоборот; отжимание от татами в упоре лёжа; отжимание с хлопками.

6. Выведение соперника из равновесия:

- вперед, назад, влево, вправо;
- рывок-толчок, толчок-рывок.

*Игровые задания:*

- вывести противника из равновесия;
- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

7. Захваты. Два классических захвата:

- рукав-отворот;
- рукав на спине.

*Игры-задания:*

- захватить руку противника;
- запяtnать, определённую тренером, часть тела;
- удержание захвата.

8. Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка. Учи-коми к ним.

- повороты на 90<sup>0</sup>;
- повороты на 90<sup>0</sup> влево и вправо;
- повороты на 180<sup>0</sup>.

*Игры – эстафеты:*

- с поворотами и перемещениями по татами;
  - бег, сцепившись руками со спинами, в парах.
9. Перевороты в партере с переходом на удержание:
- подрывом руки и ноги;
  - подрывом двух рук;
  - из положения лёжа;
  - переворот с захватом руки и ноги от себя;
  - переворот с захватом руки и ноги на себя.

10. Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.

## Технико-тактическая подготовка

### ДЗЮДО

#### Стартовый уровень

1. Техника дзюдо. Определение техники. Кинематические, динамические, ритмические характеристики техники дзюдо.

2. Тактика дзюдо. Определение тактики. Содержание тактики дзюдо, связь с техникой.

3. Практические занятия:

*Техническая и тактическая подготовка дзюдо*

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Narai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzu re- kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
----------------------	----------------------------------------

Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

*Тактическая подготовка:*

– Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

– Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

*Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса:* соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

### **Базовый уровень**

Совершенствование техники 5, 4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМ E-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi -gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

### Продвинутый уровень

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ. 2 КЮ – синий пояс  
NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)	
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром	
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	
Uki-otoshi»	Бросок выведением из равновесия вперед	

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот	
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса	
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	

Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо	
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

## **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

### **Стартовый уровень**

#### **Техника борьбы в партере.**

Перевороты скручиванием.

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг). ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину. б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки). ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата. КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине. Перевороты перекатом.

5. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка). ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться. Техника борьбы в стойке.

*Переводы в партере.*

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку. КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра. ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

### *Сваливания.*

1. Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри. ЗАЩИТА: отбросить ноги.

### *Броски подворотом.*

1. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием. ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

### *Проходы в ноги.*

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече. ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. Проход в две ноги. ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

### *Комбинации.*

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища – ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) - ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл. Тактика борьбы. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

### **Базовый уровень**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

### *Техника борьбы в партере.*

### *Перевороты скручиванием.*

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра. ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас). ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку. КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

### *Техника борьбы в стойке.*

1. Броски поворотом «мельница». Бросок поворотом захватом руки и ноги. ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги. КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину. *Проходы в ноги.*

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват. ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а». КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и, отжимая голову, забрать балл.

2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи. ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

3. Проход в две ноги. ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл. КОМБИНАЦИИ.

4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

5. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

6. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - ЗАЩИТА: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

7. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

### **Продвинутый уровень**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

*Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием.*

1. Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.

2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени ЗАЩИТА: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

3. Переворот перекатом. Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью. КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

4. Переворот захватом. Накат захватом руки и туловища. ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

5. Переворот разгибанием. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка). ЗАЩИТА: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива. б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

6. Переворот переходом. Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка. ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

*Техника борьбы в стойке.*

*Сваливания.*

1. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи. ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой. ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

3. Броски поворотом (мельница). Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги. ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

4. Броски скручиванием. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра. ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра. КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

5. Броски подворотом. Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга). ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

*Проходы в ноги.*

1. Высокий проход в ногу вразрез. ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге: КОНТРПРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра; б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл. ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

*Посадки захватом ноги, голова снаружи.*

1. Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл. а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном. б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

2. Высокий проход в ногу голова внутрь. ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть: б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл. в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

*Посадки захватом ноги, голова внутрь.*

1. а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл. б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и

забрать балл. в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл. г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

2. Низкий на колено проход в ногу вразрез. ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге: б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра; КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра; б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

3. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь. ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику: б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл. КОНТРПРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл. б) накатить и забрать балл.

#### *Комбинации*

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра – ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

Тактика.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

## **КАРАТЭ**

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка: спортивная техника направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, т/атлетика и др.) характеризуется тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения.

Виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.)

Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.) Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

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

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой.

Отношение числа ударов, дошедших до цели, к общему числу сделанных ударов (коэф. эффект. атаки)

Отношение парированных ударов к общему числу нанесенных по нему ударов (коэф. эффект. защиты)

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий.
- разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

– преобразовать и обновить формы техники

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТТАЛКИВАЮЩЕГО РАЗГИБАНИЯ НОГИ («ВЗРЫВ» НА НОГАХ)**

Прыжки вверх – вперед на правой (левой) ноге 20 – 50 м (3-5 серий)

Многоскоки с ноги на ногу 40-50м (3-5 серий).

Прыжки с гимнастическую скамейку или партнера на левой, правой или двух ногах, 3-5 серий по 8-10 раз с 2-х мин. паузами между сериями.

Передвижения переставными шагами с грифом на плечах влево-вправо, вперед-назад, 3-5 серий по 8-10 раз.

Приседания со штангой на плечах с выходом на носки (вес 30-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз с отдыхом между сериями 1 минута.

Полуприсед со штангой на плечах с выходом на носки (40-50 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 1 минута.

«Стрелочник» со штангой на плечах (30-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 1 минута.

темповые толчки штанги с груди двумя руками вверх (вес – 30-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых по 1 минуте.

Многоскоки с ноги на ногу со штангой на плечах 10-20 м (20-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 2 минуты.

Спрыгивание с высоты 50 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или длину (можно с последующим выполнением ударов руками), 5-6 серий по 10 спрыгиваний, отдых между сериями 2-3 минуты.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО ДВИЖЕНИЯ ТАЗА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПЛЕЧЕВОМУ ПОЯСУ**

Вращение таза влево-вправо с фиксацией ноги и плеч.

Повороты туловища влево-вправо с грифом на плечах или в руках сзади на уровне таза (10 – 20 раз).

Вставание на гимнастическую скамейку толчковой ногой с ее одновременным и резким отталкивающим разгибанием, и нанесением удара (другая нога на весу).

Удары кувалдами разного веса (от 2 до 12 кг) по крышке (3-5 серий по 10-15 раз)

Метание теннисного мяча с места в стену с максимальной скоростью и силой (5-8 серий по 10-15 раз).

Толчки тяжелых набивных мячей с выраженным подседом на толчковую ногу (3-5 серий по 8-12 раз).

Спрыгивание с высоты 70-80 см в стойку с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением 2-х ударной комбинации (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2 – 3 минуты).

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВРАЩАТЕЛЬНО-ПОСТУПАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

Вращение туловища влево и вправо, стоя на месте с разведенными в сторону руками (5-6 серий по 10-15 раз).

Нанесение ударов сидя на стуле с гантелями в руках с акцентом на вращательное движение туловища (вес – 1-3 кг, 3-5 серий по 20-40 раз).

Выталкивание набивного мяча, ядра, камня на дальность, сидя на стуле, бревне (вес – 3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз).

Метание набивного мяча на дальность, с разных стоек (3-5 серий по 10-15 раз).

Вращение туловища влево-вправо при ходьбе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжимают гантели, диск штанги или набивной мяч (вес – 5-10 кг, 3-5 серий по 20-30 м).

Вращение туловища влево-вправо с грифом на плечах (3-5 серий по 8-10 раз).

Повороты влево-вправо с вертикально стоящим грифом (один конец грифа зажат руками, другой – плотно стоит на полу, 3-5 серий по 10 – 15 раз).

Имитация движения косца с грифом в руках (3-5 серий по по 10-15 раз, вес 8-15 кг).

Метание диска с места на дальность (3-5 серий по 8-10 раз).

Повороты туловища влево-вправо, находясь по шею в воде (5-6 серий по 40-50 раз).

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ РУКИ К ЦЕЛИ

Отжимание от пола на пальцах, кулаках с хлопком (3-5 серий по 20-40 раз).

Отталкивающее разгибание рук от стены (расстояние от стены 50 – 100см), 3-5 серий по 20-40 раз.

Метание камней, теннисного мяча, набивного мяча, крышки на дальность – 5-8 серий по 10-15 раз.

Удары кувалдами разного веса (от 2 до 12 кг) по крышке – 3-5 серий по 10-15 раз.

Бой с тенью с гантелями (1-3 кг), 3-6 серий по 20-30 сек.

Нанесение ударов с сопротивлением резинового жгута (3-6 серий по 20-30 сек.)

Выталкивание набивного мяча, ядра за счет разгибательного движения руки, прислонившись плотно спиной к стене или лежа на спине (3-5 серий по 10-15 раз).

Толчки грифа штанги из боевой стойки за счет движения левой, правой руки (один конец плотно зажат в руке, другой – стоит плотно на полу), 3-6 серий по 20-30 сек.

«Стрелочник» с грифом от штанги – 3-6 серий по 20-40 сек.

Жим штанги лежа (вес – 70-80 % от максимума, 3-6 серий по 8-10 раз).

#### УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛНОЙ УДАРНОЙ КООРДИНАЦИИ

Бой с тенью с гантелями в руках – 1-3 кг, 3-5 серий по 20-30 сек.

Бой с тенью с резиновым жгутом – 3-5 серий по 20-30 сек.

Выталкивание ядер, камней или набивных мячей из стойки (3-5 серий по 10-15 раз)

Выполнение ударов с сопротивлением рук партнера (3-5 серий по 20-30 сек, нанести не менее 10 ударов за серию).

Нанесение ударов по настенной подушке (мешку) с гантелями (1-3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз).

Нанесение ударов в движении с вертикально стоящим грифом, один конец которого зажат в руке, другой плотно стоит на полу (3-6 серий по 20-30 сек.).

Толчки грифа вперед 2 руками в движении из фронтальной стойки (3-5 серий по 20-30 сек)

Нанесение коронного удара по настенной подушке или мешку с околорекордной силой 5 раундов (наносить 1 удар за 3 сек., за 3-х мин. раунд – 60 ударов, следить за техникой нанесения ударов).

Спрыгивание с высоты 50-80 см с последующим нанесением 2-3-х ударных комбинаций с гантелями и б\них (вес-1-2 кг, 4 серии по 10 раз).

Нанесение различных ударов руками или ногами, находясь по шею в воде.

#### ***Тактическая подготовка***

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Различают:

– тактика действий (тактика атаки и контратаки)

– тактика боя

– турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

### ***Методы и методические приемы совершенствования в тактике***

#### **А) Метод усложнения внешней обстановки**

##### **1. Постепенное увеличение сопротивления условного противника:**

Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом.

##### **2. Использование необычных исходных положений:**

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: моделирование таких ситуаций на татами. Допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном состоянии.

##### **3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:**

В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность выносятся оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: одному спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

##### **4. Изменение пространства для выполнения тактических действий:**

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.

##### **5. Выполнение действий в необычных условиях:**

Например: один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или к примеру, у вас есть все виды наказаний по 1 и 2 линии, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или встретить его встречное движение.

б. Выполнение тех.действий по команде тренера:

а) Например, тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «раз» начинает работать 1 номер, 2й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Слова «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) Или к примеру: вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3ударов (например «двоекка + маваша гери»), или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течении от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) Или к примеру: «Встречный удар через среднего». Та же группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне из соответственно 3, 4 или 5 человек. По команде «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову («гьяки – цки – дзедан»). Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус («гьяки-цки-чудан»). Упражнение выполняется в течении от 30 сек до 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становится следующий спортсмен. И так до конца. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость.

г) Или к примеру: Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И тем не менее спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Пары чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка

различных по цвету лампочек. Кстати данное упражнение может выполняться и в парах.

### ***Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях***

#### **1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:**

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

#### **2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:**

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

#### **3. Прием периодического выключения или ограничения зрения:**

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

Пример: выполнение упражнений в бою «с тенью», или исполнения ката без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «корноков» на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

#### **4. Прием формирования рабочей обстановки:**

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

### ***Метод облегчения условий выполнения технических действий***

#### **1. Методический прием вычленения элемента действий:**

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

### 2. Прием снижения мышечных напряжений:

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

Пример: выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.

### 3. Прием дополнительных ориентиров и срочной информации:

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы и скорости ударов, а также их количества.

#### ***Метод сопряженных воздействий***

##### 1. Применение специальных динамических упражнений:

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спец. упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

##### 2. Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

## **РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

### **Тактическая подготовка:**

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе).

Тактика может быть:

– атакующей – свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар - бросок - удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака - уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

– контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

– Оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне.

### ***Техническая подготовка***

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

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

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

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

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

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

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

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

#### ***В положении стоя (в стойке)***

- Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Зацеп снаружи.
- Бедро.
- Подхват.
- Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

- Бросок захватом ног.
  - Бросок прогибом набивного мяча с падением.
  - Боковая подсечка.
  - Задняя подсечка.
  - Зацеп изнутри.
  - Подхват с захватом ноги.
  - Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
  - Выведение из равновесия.
  - Бросок захватом ноги изнутри.
  - «Мельница».
  - Бросок через спину захватом руки под плечо.
  - Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
  - Зацеп стопой.
  - Отхват с зацепом ноги.
  - Бросок через голову упором стопой в живот.
  - Защита от выведения из равновесия рывком.
- Упражнения для броска прогибом* - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

### **Стартовый уровень**

- Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
- Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
- Защита от подхвата - переставление ноги через атаковую ногу.
- Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- Боковое бедро.
- Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- Защита от задней подножки увеличения дистанции.
- Подсечка изнутри.
- Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

### **Базовый уровень**

- Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
- Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.

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

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

Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.

Бросок обратным захватом пятки изнутри.

Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.

Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором ступней в бедро изнутри.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

«Мельница» с захватом рук.

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

### **Продвинутый уровень**

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

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

Задняя подножка при захвате противником пояса.

Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Зацеп снаружи садясь.

Отхват.

Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.

Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

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

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

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

Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.

Защита от подхвата - отталкивать атакующего.

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

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

Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия

толчком.

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

Защита от броска через спину наклоняясь.

Защита от броска прогибом - выводя таз на встречу движению таза атакующего.

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком

Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекреста.

Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

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

Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.

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

Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

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

Бросок захватом голени снаружи.

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

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

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

«Мельница» с захватом отворота.

Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

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

Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

### **Стартовый уровень**

*В положении лежа (борьба лежа)*

Удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Удержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Удержание со стороны ног с захватом рук.

Уход от удержания сбоку - через мост.

Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.  
Удержание со стороны головы с захватом туловища.  
Удержание поперек.  
В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).  
Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.  
Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.  
Удержание сбоку - лежа.  
Рычаг колена.  
Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.  
Удержание верхом с захватом головы.  
Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи.  
Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).  
Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

### **Базовый уровень**

Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).  
Удержание сбоку с захватом туловища.  
Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).  
Удержание со стороны головы с захватом рук.  
Переворачивание захватом рук сбоку.  
Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.  
Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из - под туловища.  
Удержание со стороны головы без захвата рук.  
Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальней руки и голени.  
Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.  
Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.  
Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.  
Узел плеча захватом предплечья под плечо.  
Рычаг колена захватом ноги руками.  
Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).  
Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.  
Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.  
Уход от удержания верхом - Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.  
Удержание сбоку после броска задней подножкой.  
Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.  
Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.

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

Рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.

Удержание со стороны головы после задней подножки.

Уход от удержания сбоку - выседом.

### Продвинутый уровень

Рычаг колена после удержания со стороны ног.

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

Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.

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

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

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

Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

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

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

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

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

Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.

Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).

Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.

Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.

Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.

Узел ноги ногами.

Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.

Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу - зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

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

Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.

Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая хват хватом руки в локтевые сгибы.

Удержание поперек после бокового переворота.

Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

Узел ногой.

Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

Уход от удержания со стороны головы с хватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

Переход от переворачивания рычагом - на переворот хватом рук сбоку.

Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.

Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

Уход от удержания со стороны ног - хватом рук.

Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя хватом руки между ног.

Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.

Узел ноги руками после удержания поперек.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

Удержание сбоку с хватом своего бедра.

Уход от удержания верхом через мост.

Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).

Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

Удержание со стороны головы с хватом руки и шеи.

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

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

Защита от узла поперек - выпрямлением руки.

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 первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

## **Одиночные прямые удары руками и ногами.**

### **Стартовый уровень**

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

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

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

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

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

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

Ложные прямые удары левой рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Базовый уровень**

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

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

Двойные прямые удары левой - левой рукой в туловище, туловище и голову.

Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

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

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

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

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

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

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

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

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

Боковые удары руками и ногами

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

Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контратака двумя боковыми ударами левой - правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары ногами с разворотом.

Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

### **Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Продвинутый уровень**

#### **Серии разнотипных ударов руками и ногами**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

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

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

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

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

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

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

### **Серии повторных ударов**

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

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

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

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака

повторным снизу правой рукой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Ближний бой

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

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

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

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;

– остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

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

Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

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

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

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

Комбинации из двух ударов 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 правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в

стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами единоборств.

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### предметные результаты:

– приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

– приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта, истории его развития.

– владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

– владение гигиеническими знаниями и навыками;

– приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

- приобретение знаний о правилах вида спорта;
- укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся;
- приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

*Входящий и текущий контроль:* выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

### Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности (стартовый уровень)

<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С</b>																		
возраст (ЛЕТ)	уровень группы																	
	мальчики									девочки								
	стартовый			базовый			продвинутый			стартовый			базовый			продвинутый		
	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	промежуточный	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация
9	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	+	9,4	9,3	9,3	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9
10	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	+	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8
11	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7
12	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6
13	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5
14	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4
15	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3
16	+	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	8,2	8,1	8,0	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2
17-18	+	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	8,1	8,0	7,9	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1
<b>КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10М</b>																		
9	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	+	10,0	9,8	9,8	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0
10	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8
11	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6
12	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4
13	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2
14	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0
15	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8
16	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6
17-18	+	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	7,6	7,4	7,2	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4

<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ</b>																		
9	+	115	120	125	125	130	130	135	140	+	105	110	110	115	120	120	125	130
10	+	120	125	130	130	135	135	140	145	+	110	115	115	120	125	125	130	135
11	+	125	130	135	135	140	140	145	150	+	115	120	120	125	130	130	135	140
12	+	130	135	140	140	145	145	150	155	+	120	125	125	130	135	135	140	145
13	+	135	140	145	145	150	150	155	160	+	125	130	130	135	140	140	145	150
14	+	140	145	150	150	155	155	160	165	+	130	135	135	140	145	145	150	155
15	+	145	150	155	155	160	160	165	170	+	135	140	140	145	150	150	155	160
16	+	150	155	160	160	165	165	170	175	+	140	145	145	150	155	155	160	165
17-18	+	155	160	165	165	170	170	175	180	+	145	150	150	155	160	160	165	170

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации.*

1. Зарождение и развитие единоборств.
2. Виды единоборств.
3. Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность» – чемпионы области и региональных турниров, первенств России, международных соревнований.
4. Личная и общественная гигиена.
5. Уход за телом.
6. Гигиенические требования к одежде и обуви.
7. Гигиена спортивных сооружений.
8. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
9. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

## **Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга, при этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	1
2	Канат для лазанья	штук	2
3	Мат гимнастический	штук	6
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч волейбольный	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Напольное покрытие татами	комплект	2
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Резиновые амортизаторы	штук	5
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14	Электронные весы до 150 кг	штук	1

## Перечень информационно-методических материалов

*Список литературы для педагогов и обучающихся:*

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа. М.; Советский спорт, 2003.
2. Алямовская В., Физкультура в детском саду. М.: «Чистые пруды», 2005.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.: Просвещение, 2005.
4. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск. «СК», 2000.
5. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общефизическая подготовка с элементами единоборств»

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	09.00-11.00	беседа	12	Теоретическая подготовка	Зал единоборств	собеседование
2	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота		учебно-тренировочное занятие	85	Общая физическая подготовка		выполнение нормативов
3	сентябрь-май		учебно-тренировочное занятие	115	Специальная физическая подготовка	выполнение нормативов		
	сентябрь-май		Показательные выступления	10	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	Результативность участия		
4	октябрь-декабрь февраль-апрель		учебно-тренировочное занятие	2	Медико-восстановительные мероприятия	Бассейн, сауна, душ	Самоконтроль	
5	декабрь апрель-май		контрольные испытания	1	Сдача нормативов для определения уровня ОФП (стартовое тестирование)	Зал единоборств	выполнение нормативов, опрос	
	1							
	2			Текущий контроль				
	<b>228</b>				Итоговая аттестация			