

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«Центр патриотического воспитания и школьного спорта»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДПО ЦПВШС

_____ А.А. Шашков
«___» _____ 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(Дополнительная общеразвивающая программа)

« Рукопашный бой»

Уровень программы: углубленная
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 18 лет и старше
Срок реализации: 1 год

| | |
|---|--|
| Разработчик программы: Викторов Алексей Александрович, Богуцкий Александр Александрович, педагог-организатор ГБОУ ДПО ЦПВШС | Педагоги, реализующие программу: Викторов Алексей Александрович |
|---|--|

«Рекомендовано»
Методическим советом
ГБОУ ДПО ЦПВШС
_____ Е.П.Бекметов
Протокол № _____
«___» _____ 2017 г.

г. Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения и укрепления здоровья поколения старше 18 лет является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экологических и политических задач.

Рациональное применение средств боевых единоборств и системы тренировки в физическом воспитании старшего возраста дает возможность расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке, а также позволяет четко дозировать физическую нагрузку.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по рукопашному бою для образовательных организаций.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; цель и задачи; учебный план; план-схема годичного цикла; содержание курса; контрольно-нормативные требования; методическое обеспечение; список используемой литературы; приложения.

Отличительной чертой рукопашного боя является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д.

При систематических занятиях рукопашным боем появляется

уникальная возможность профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и сводов стопы начальных стадий.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают «оздоравливающее» воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель – формировать потребности в здоровом образе жизни

В соответствии с этапом подготовки задачи различаются:

1 этап Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях
4. Обучение основам техники рукопашного боя, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
5. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
6. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям рукопашному бою и к здоровому образу жизни;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься рукопашным боем и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий по рукопашному бою. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности и овладение

основами техники рукопашного боя.

2 этап Начальной подготовки (НП)

Основные задачи подготовки:

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Привлечение максимально возможного числа занимающихся к занятиям рукопашному бою, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
4. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
5. Обучение основам техники рукопашного боя, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
6. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
7. Воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
8. Поиск талантливых в спортивном отношении обучаемых.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

3 этап Учебно-тренировочный (УТ)

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
3. Освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;

4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
5. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
6. Воспитание физических, моральных и волевых качеств.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности на занятиях рукопашным боем, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 1год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для учащихся учебно-тренировочных групп (до 1 года)

| № | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Теоретическая | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 25 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Специальная физическая | 60 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая | 62 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| 5 | Психологическая | 5 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 30 | - | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 3 | 2 |
| 7 | Контрольно-испытания | 20 | 4 | - | | 7 | - | 4 | - | - | 5 |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Всего | | 216 | 23 | 24 | 22 | 29 | 17 | 26 | 23 | 23 | 28 |

В соответствии с возрастом и годом обучения вариация (изменение

нагрузки) на этом этапе возможна за счет увеличения интенсивности упражнения и количества повторов, а также за счет аэробного и анаэробного режима тренировки.

В соответствии с возрастом и годом обучения вариация (изменение нагрузки) на этом этапе возможна за счет увеличения интенсивности упражнения и количества повторов, а также за счет аэробного и анаэробного режима тренировки.

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

План-схема годичного цикла

| Месяц | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Показательные выступления | | + | | + | | | | | + |
| Соревнования | | + | + | + | | | + | + | + |
| Переводные экзамены | | | | | | | | | + |
| Вступительные экзамены | + | | | | + | | | | |
| Медицинский осмотр | + | | | | | | | | + |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Режимы учебно-тренировочной работы

| Период обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное число учащихся в группе (чел.) | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец |
|-----------------|--|--|--|--|
| | | | | |

| | | | | |
|---|-------------|----|---|---------------------------------|
| | | | | учебного года |
| Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) | | | | |
| Не ограничен | 18 и старше | 10 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ (секций), определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

1. Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
2. Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП УЧАЩИХСЯ

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся – от 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах (если появились медицинские ограничения). При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся .

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|--|----|---|---------|--|----|
| | Оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| Прыжки на месте с махами рук, сек. | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре на кулаках (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 8 | 7 | 5 |
| Приседания, раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Передвижение на руках (и.п. упор лежа. Партнер держит за ноги), м | 15 | 10 | 5 | 10 | 5 | 1 |
| Техническая подготовка | | | | | | |
| | Оценка | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | |
| Акробатика (кувырок вперед, назад в группировке; кувырок по диагонали) | Выполнение в одном темпе с правильной группировкой | | Нарушение темпа, но с правильной группировкой | | Нарушение темпа, нарушение группировки | |
| Варианты самостраховки | Высокий | | Недостаточно | | Падение | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | высокий полет, падение с касанием головой | через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой рукопашного боя из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками |

На этапе начальной подготовки важным является выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Примерные контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения представлены в таблице 9. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки второго и последующих годов обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы .

Нормативы для групп начальной подготовки

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------|----------|---|---|---------|---|---|
| | Оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

| Общая физическая подготовка | | | | | | |
|--|--|---|----|----|--|----|
| Прыжки на месте с махами рук, сек. | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 8 | 6 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | - | 18 | 13 | 11 |
| Отжимание в упоре на кулаках (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| Приседания, раз | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 22 | 17 | 12 | 17 | 12 | 7 |
| Передвижение на руках (и.п. упор лежа. Партнер держит за ноги), м | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Техническая подготовка | | | | | | |
| | Оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | | | 3 | |
| Акробатика (кувырок вперед, назад в группировке; кувырок по диагонали) | Выполнение в одном темпе с правильной группировкой | Нарушение темпа, но с правильной группировкой | | | Нарушение темпа, нарушение группировки | |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, | Недостаточно высокий полет, | | | Падение через сторону, удар | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | правильная амортизация руками | падение с касанием головой | туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой рукопашного боя из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками |

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний.

| Техническая подготовка | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | Оценка | | | |
| | 5 | 4 | 3 | |
| Акробатика (кувырок вперед, назад в группировке; кувырок по диагонали) | Выполнение в одном темпе с правильной группировкой | Нарушение темпа, но с правильной группировкой | Нарушение темпа, нарушение группировки | |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при | |

| | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| | | | группировке |
| Владение техникой рукопашного боя из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками |

В таблице 12 представлены контрольно-переводные нормативы для учащихся по годам обучения в учебно-тренировочных группах. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Таблица 12

Нормативы для учебно-тренировочных групп

| Контрольные упражнения | Год обучения |
|--|--------------|
| | 1 |
| Общая физическая подготовка | |
| Прыжки на месте с махами рук,сек. | 120 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) (м) | 10 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) (д) | 25 |
| Отжимание в упоре на кулаках (кол-во раз) | 40 |

| | |
|--|--|
| Приседания, раз | 25 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 25 |
| Передвижение на руках (и.п. упор лежа. Партнер держит за ноги), м | 60 |
| Техническая подготовка | |
| | Оценка |
| | 5 |
| Акробатика (кувырок вперед, назад в группировке; кувырок по диагонали) | Выполнение в одном темпе с правильной группировкой |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками |
| Владение техникой рукопашного боя из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в

пределах которых учащиеся добиваются своих результатов в развитии и физической, технической и психологической готовности.

При организации занятий по рукопашному бою необходимыми условиями является:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям рукопашным боем (справка от врача);
2. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочных занятий с детьми, учитывая половозрастные особенности, уровень подготовки и физического развития, особенности функционального состояния.

В настоящей программе мы исходили из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки ;
2. Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки детей школьного возраста;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки , так и преимущественного

развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Контроль за уровнем подготовленности

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Тренеру необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков.

Особенности проведения тренировочных занятий

В группе могут оказаться обучаемые различной физической, интеллектуальной и волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности в области единоборств. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому что и тех, и других обучаемых можно заинтересовать занятиями и раскрыть их скрытые потенциальные способности. Основным подходом к работе с обучаемыми, имеющими слабые способности, является поддерживающее обучение. Занимающимся, имеющим преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуального

обучения. Стиль обучения хорошо успевающих воспитанников должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. У занимающихся необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с обучаемыми, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру надо формировать мотивацию к занятиям путем создания положительных эмоций у обучаемых от освоения техники

| Вид | Уровень | Белый пояс | Желтый пояс | Зеленый пояс | Синий пояс | Синий пояс с корич. нашивкой |
|--|----------------|------------------------|------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Знание этикета школы | | + | + | + | + | + |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| Прыжки на месте с махами рук | | 30 сек. | 60 сек. | 90 сек. | 120 сек. | 150 сек. |
| Отжимание в упоре на кулаках | | 10 раз | 20 раз | 30 раз | 40 раз | 50 раз |
| Подъем туловища и.п. лежа | | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 25 раз | 30 раз |
| Скелпки | | - | 10 раз | 20 раз | 25 раз | 30 раз |
| Приседания | | 20 раз | 30 раз | 40 раз | 25 раз | 30 раз |
| Приседания с ударами ногой вперед | | - | - | - | 25 раз | 30 раз |
| Передвижение на руках (и.п. упор лежа. Партнер держит за ноги) | | Половина круга по залу | Половина круга по залу | Круг по залу | 1,5 круга по залу | 2 круга по залу |
| Перенос груза в положении | | Половина | Половина | Круг по | 2 круга | 2 круга по |

| | | | | | |
|---|------------------|------------------|------|---------|------|
| «на плечах» (и.п. стоя пронести партнера на плечах) | круга по залу | круга по залу | залу | по залу | залу |
| Самостраховка при падении с места | | | | | |
| вперед | + | + | + | + | + |
| назад | + | + | + | + | + |
| в сторону | + | + | + | + | + |
| Акробатика | | | | | |
| Кувырки вперед, назад и по диагонали в группировке | + | + | + | + | + |
| Кувырки проводятся с вариантами захвата руками отворота кимоно, руки на поясе. | - | + | + | + | + |
| Кувырок (каскад) в высоту через партнера | - | - | + | + | + |
| Подъем разгибом со спины партнера | - | - | + | - | + |
| Подъем разгибом с земли | - | - | - | + | + |
| Кувырок назад с выходом в стойку | - | - | + | + | + |
| Колесо | - | - | - | + | + |
| Рандат | - | - | - | + | + |
| Кувырок полет через препятствие с макетом оружия | - | - | - | + | + |
| Школа стоек | | | | | |
| Стойка смирения, ожидания, всадника, | + | + | + | + | + |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| боковая, задняя, стойка «кошки», стойка «журавля», обратная стойка * | | | | | |
| Школа рук | | | | | |
| На один счет – один удар, два удара, три удара (третий удар в связке обеими руками «двойной» удар) | + | + | + | + | + |
| Прямой удар кулаком | - | + | + | + | + |
| Дуговой удар кулаком | - | + | + | + | + |
| Удар снизу | - | - | + | + | + |
| Удар кулаком наотмашь в сторону | - | - | + | + | + |
| Удар тыльной частью кулака вперед | - | - | - | + | + |
| Кихон №1 | - | - | + | + | + |
| Кихон №2 | - | - | - | + | + |
| <i>Блоки</i> | | | | | |
| Верхний | - | + | + | + | + |
| Снаружи вовнутрь | - | + | + | + | + |
| Изнутри наружу | - | - | + | + | + |
| Нижний наружный блок | - | - | + | + | + |
| Нижний блок снаружи вовнутрь | - | - | - | + | + |
| Блок «скрестный» двумя руками | - | - | - | - | + |
| Школа ног** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Прямой удар ногой | - | + | + | + | + |
| Дуговой удар подъемом стопы | - | + | + | + | + |
| Боковой удар ноги | - | - | + | + | + |
| Рубящий удар сверху вниз | - | - | - | + | + |
| Удар – сбивка ногой снаружи вовнутрь | - | - | - | + | + |
| Удар – сбивка ногой изнутри наружу | - | - | - | + | + |
| Удар ногой назад | - | - | + | + | + |
| Кихон №1 | - | - | - | - | + |
| Кихон №2 | - | - | - | - | + |
| <i>Бросковая техника</i> | | | | | |
| Задняя подножка | - | + | + | + | + |
| Бросок через бедро | - | + | + | + | + |
| Бросок с захватом двух ног | - | + | + | + | + |
| Бросок передняя подножка | - | - | + | + | + |
| Бросок через плечо | - | - | + | + | + |
| Бросок с захватом одной ноги | - | - | + | + | + |
| Подхват под две ноги | - | - | - | - | + |
| Бросок «Мельница» | - | - | - | - | + |
| Бросок «зацепом» изнутри | - | - | - | - | + |
| Бросок с упором стопы в живот | - | - | - | - | + |
| Передняя подсечка | - | - | - | - | + |
| Подсечка в темп шагов | - | - | - | - | + |
| <i>Техника болевых приемов в партере (Болевые приемы проводятся после бросков в стойке)</i> | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Узел руки между ног (после броска задняя подножка) | - | - | - | + | + |
| Болевой контроль руки через колено (после броска -через бедро) | - | - | - | + | + |
| Ущемление Ахиллесова сухожилия (после броска за две ноги) | - | - | - | + | + |
| Болевой на колено (после броска за одну ногу выполняется в стойке) | - | - | - | + | + |
| <i>Удержание (в партере) на земле после бросков в стойке</i> | | | | | |
| Удержание сбоку (после броска через бедро) | - | - | - | + | |
| Удержание со стороны головы после броска через плечо | - | - | - | + | + |
| Удержание сверху после броска задняя подножка | - | - | - | + | + |
| Техника защиты | | | | | |
| «Нырком» | - | - | + | + | + |
| Уклоном | - | - | + | + | + |

*Школа стоек сдается спортсменом стоя на месте по команде он выполняет переход из стойки в стойку. Все стойки кроме стойки ожидания, стойки журавля выполняются как в правостороннем варианте, так и в левостороннем варианте.

**Техника демонстрируется в движении с попеременной сменой стоек и «ударной» ноги

Комплекс аттестационных экзаменов для претендента на синий пояс с коричневой нашивкой усложняется: увеличением количества бросков;

включением комплекса блоков руками (выполняется «попеременно» т.е. правой и левой рукой); включением комплекса упражнений «тай-сабаки» (уход с линии атаки); разбиванием твердых предметов (КУЕК-ПА) либо демонстрацией силы удара на киктесте; включением технических ударов ногами: кихон №1, кихон №2; боем без перерыва продолжительностью 10 минут. Более подробно комплекс аттестационных экзаменов на получение ученических поясов (степеней) в Самбоу-Шао-Квон представлены в приложении 4.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег - 30 м(сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Бег 5 мин (с)- 1150

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках

Бросок набивного мяча (м)

Содержание программы 1 года обучения (СОГ, ГНЦ, УТГ).

Раздел 1. Теория.

Использование двигательных и рефлексов в самозащите. Локализация уязвимых суставов при организации самозащиты

«Страховка и самостраховка (кувырки, падения, перекаты).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.

Ударная техника рук и ног. Техника защиты: блоками, уклонами, «нырками».

Броски руками, опрокидывание партнера, действуя ногами (боковая подсечка); броски; выведение из равновесия; удержания.

Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы. Борьба в партере.

Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

Не реже 6 раз в год

Раздел 8. Контрольные нормативы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Бег 5 мин (с)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках

Бросок набивного мяча (м)

Особенности занятия по рукопашному бою, направленного на профилактику или коррекцию начальных стадий нарушения осанки.

В режим занятий рукопашного боя включен специальный комплекс упражнений (СКУ), направленный на профилактику и коррекцию нарушений осанки (укрепление мышц живота, шеи и спины), заимствованный из курса

лечебной гимнастики на 50%. В данном комплексе включены упражнения на расслабление и «самовытяжение», выравнивание на основе принципа Пилатеса .

Вид упражнений и содержание Комплекса (СКУ), направленного на профилактику и коррекцию нарушений осанки и сводов стопы

| № | Особенности | Содержание |
|----|------------------|---|
| 1. | Принцип Пилатеса | Стоя, принять правильную осанку. Развести руки в стороны, выполнять наклоны вправо и влево. |
| 2. | Принцип Пилатеса | Стоя, гимнастическая палка за спиной на сгибах локтевых суставов. Приседать, сохраняя правильную осанку. |
| 3. | Принцип Пилатеса | Стоя, держать мяч в руках и подкидывать его невысоко вверх и ловить его руками, удерживая правильное положение спины. |
| 4. | Принцип Пилатеса | Стоя, необходимо принять позу «звезды» и выполнить колесо (левым или правым боком), удерживая прямую спину с выступом не более 2 метров. |
| 5. | Принцип Пилатеса | Стоя, вытянув руки вверх, необходимо прыгать на одном месте, удерживая прямую спину. При этом на 1 прыжок ноги вместе – руки вместе, а на второй ноги на ширине плеч, а руки в стороны. |
| 6. | Принцип Пилатеса | В исходном положении лежа, опираясь лопатками о большой мяч (фитбол), положение руки за голову. Расслабиться, потянуться. |
| 7. | Принцип Пилатеса | Сидя на мяче, руки на поясе, спина прямая. Повороты туловища вправо и влево. |
| 8. | Принцип Пилатеса | Прыжки на одном месте. По команде в прыжке следует прогнуть спину и вытянуть ноги и руки назад. А «отталкиваться» от пола следует на вытянутых «носках». |
| 9. | Принцип Пилатеса | «Сесть-встать». Встать прямо, удерживая мешочек на голове (вес 300 г) постараться как можно быстрее |

| | | |
|-----|------------------|--|
| | | выполнить 4 подхода (встать и сесть). |
| 10. | Принцип Пилатеса | «Не урони мешочек». Выстраиваются 2-3 колонны учащихся у старта с мешочками на голове (150-300 г). По команде они стараются пройти по выделенной дорожке до финиша, не уронив мешочек. |
| 11. | | Стоя обеими ногами на рейке гимнастической стенке, делать подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания) с разным положением стоп: а) параллельно; б) носки вместе, пятки врозь; в) носки врозь, пятки вместе |
| 12. | | Игра «Мышки» – бег на носках – выполнять подскоки на носках с продвижением вперед, руки в стороны |

Принцип **Джозефа Пилатеса**. Пресс и спина - каркас, поддерживающий тело в прямом положении. Важное значение следует уделять: дыханию, концентрации, выравниванию, центру (прямые и поперечные мышцы живота), точности и контролю, плавности, релаксации и регулярности.

Домашняя часть комплекса предполагает широкую вариативность, учащиеся применяли дифференцированный подход в выборе средств физического воздействия в соответствии со своими индивидуальными предпочтениями и психофизическими особенностями. Время на выполнение упражнений дома может меняться в зависимости от физического и эмоционального состояния учащихся.

В Программе также разработан дополнительный Комплекс упражнений направленного воздействия на развитие выносливости (КРВ) (таблица2).

Комплекс упражнений на развитие выносливости (КРВ)

| Направленность | Низкий - средний уровень | Максимальный уровень |
|--------------------------------|---|--|
| Скоростная выносливость | Бег за 20 с – максимальное расстояние | Выполняется в режиме круговой тренировки. Обозначить как можно больше открытых (незащищённых) участков тела на партнере во время обучающего кумитэ – 20 с |
| Силовая выносливость | «Положение упор на брусьях» подъем ног в течение – 1 мин. | «Удержание равновесия» - Упражнение выполняется в парах – два единоборца принимают положение «упор лежа» на руках лицом друг к другу. В течение 5 мин. они стараются «выбить» или «расталкать» друг друга, захватывая опорные руки. Главная задача – это вывести из равновесия или из стойки партнера. Касание пола локтем, рукой, коленом, корпусом считается проигрышем. |
| Скоростно-силовая выносливость | Прыжки через скакалку в течение 60 с | Выполняется в парах. Выведение партнера из положения равновесия как можно быстрее во время обучающего кумитэ. Захваты разрешены - 5 мин. |
| Специальная выносливость | Бег 3-х минутный | Бег через препятствия - 5 мин. |
| Общая выносливость | Бег 6 минут | Выполняется в парах. Броски через бедро, корпус по 15 подходов каждое техническое упражнение - 5 мин. |

Комплекс (КРВ) имеет свою вариативность благодаря направленным физическим нагрузкам как силового, так и скоростного характера. Дифференцируется по продолжительности в соответствии с возрастом учащихся, уровнем психологической и физической готовности (отдых между упражнениями – 30 сек.). В случае утомления учащихся им предлагалось отдохнуть на скамейке до восстановления работоспособности.

Комплекс представляет собой универсальную систему, сочетающую в себе целый ряд самостоятельных упражнений. Содержит набор базовых движений, основанных на генетически заложенной в каждом человеке механике двигательных навыков. Комплекс формирует у человека дыхательные и двигательные навыки, позволяющие на рефлекторном уровне избирать наиболее экономичный способ расходования своей энергии при необходимости переносить значительные нагрузки. Двигательные навыки приобретаются на базе изучения подводящих упражнений из рукопашного боя. Комплекс воспитывает не только физические качества, которые могут пригодиться в других видах единоборств, но и эстетику, уважение к противнику. Комплекс разработан для занимающихся школьного возраста и начального уровня подготовки.

Режим выполнения комплекса имеет свою вариативность в зависимости от возрастных особенностей учащихся, а также в зависимости от уровня подготовки (таблица

Методика применения и режим выполнения комплекса

| | |
|------------------------------------|----------------------------|
| Характеристика методики применения | Режим выполнения комплекса |
| | Обучающий |
| Характеристика режима | Аэробно-тренирующий |
| Направленность комплекса | Обучающая |

| | |
|------------------------------------|---|
| Скорость | Низкая, средняя |
| Повторения | Низкое, среднее и максимальное количество |
| Подходы | 1-4 |
| Время выполнения упражнения, с | 30-360 |
| Время отдыха между подходами, с | 5-10 |
| Время отдыха между упражнениями, с | 15-30 |

Ниже представлен принцип вариативности применяемых средств и методов в зависимости от возрастных признаков, физической и психологической готовности занимающихся (табл.4).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.: ил.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 576 с.

4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика / С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 500 с.: ил. – (Спецназ).
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин / Под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Литвинов С.А. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно-методическое пособие / С.А. Литвинов. – М.: МГПУ, 2009. – 248 с.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - Изд-во: Владос, 2003. – 79 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Сафошин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ): дис.... канд. пед. наук / А.В. Сафошин. - Москва, 1999. -195 с.
10. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк / практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2000. – 85 с.
11. Старов В.В. Русский рукопашный бой: Система обучения воинов. Москва, 2004. – 400 с., Ил.
12. Травников А. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ/ А. Травников; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.: ил. – (По системе спецназа).
13. Харлампиев А.А. Борьба САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.
14. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / Петер Янсен пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

