



Департамент по спорту и молодежной политике администрации города Тюмени

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ФОРТУНА» ГОРОДА ТЮМЕНИ

625001, г. Тюмень, ул. Ямская, 52/4; тел./факс (3452) 43-46-01, 43-19-74, 43-00-51, 43-16-70

<http://duc-fortuna.ru>; e-mail: fortuna_ano@mail.ru

ОКПО 86061614 ОГРН 1087232021392 ИНН 7204124342 КПП 720301001



Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮЦ
«Фортуна» города Тюмени
С.Г. Овсянникова
09 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 месяц

(ознакомительная)

Автор-составитель:

Дурнев Максим Николаевич
педагог дополнительного образования

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2020

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-6
II РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
III РАЗДЕЛ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
IV РАЗДЕЛ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	8-10
V РАЗДЕЛ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	11-13
VI РАЗДЕЛ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14-15
VII РАЗДЕЛ. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ИИ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .	16-19
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	20-33

І РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными задачами всех субъектов образования являются: организация досуга; физическое и психологическое здоровье, гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

Рукопашный бой является одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. В учреждениях дополнительного образования практикуются занятия по обучению самообороне с целью самозащиты и защиты окружающих людей в случае экстремальной ситуации.

У детей зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская: преступность, наркомания и др.). Занятия спортом, а именно рукопашным боем влияют на снятие избыточной энергии у детей и подростков и направляют ее в безопасное и полезное русло, пропагандируют здоровый образ жизни.

Рукопашный бой, является одним из видов спорта, отвечающим всем необходимым качествам будущего защитника Отечества, так как способствуют общему укреплению и оздоровлению организма, развивают такие физические качества, как: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений. Во время занятий рукопашным боем улучшается осанка, укрепляется вестибулярный аппарат, дыхательная и иммунная система.

Кроме технических навыков защиты и нападения, работы против оружия, рукопашный бой является отличным средством психологической подготовки: воспитания дисциплины, чувства взаимовыручки, самоконтроля, волевой и эмоциональной устойчивости. Занимаясь в коллективе сверстников у обучающихся,

вырабатываются манеры поведения и ценности, принятые в данном коллективе, стремление работать на командный результат в соревнованиях.

Все вышеизложенное, указывает на актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ» и значимость систематических занятий рукопашным боем с раннего возраста.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Новизна программы. Данная программа является краткосрочной, ознакомительной - введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» и является подготовительным этапом подготовки к стартовому уровню программы, чтобы обеспечить последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования нравственных ценностей, воспитания устойчивого интереса к занятиям спортом.

Программа способствует формированию интереса к занятиям рукопашным боем, помогает выбрать вид спорта для дальнейших занятий на платной основе и при наличии мест в группах по муниципальному заданию.

Методологические условия. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом, современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью расширения кругозора детей, созданием для них в процессе деятельности ситуации успеха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ» разработана с учётом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Проведение занятий программы построено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение детьми знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем дети могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Цели и задачи программы:

Цели:

Формирование интереса к занятиям спортом посредством обучения основам техники и тактики рукопашного боя, развитие познавательных, физических, волевых и нравственных качеств личности.

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомить с видом спорта рукопашный бой;
- научить основным терминам, используемым в рукопашном бое;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений, освоение навыков самообороны на основе базовой техники рукопашного боя, опыта показательных выступлений.

Воспитательные задачи:

- развивать устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбия, силы воли.

Развивающие задачи:

- развить волевые и морально-этические качества личности;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развить двигательные навыки;
- развивать коммуникативные навыки.

Ожидаемые результаты программы:

После прохождения курса по программе обучающиеся получат следующие знания:

- из истории рукопашного боя;

– основных терминов по рукопашному бою;

приобретут навыки:

– техники выполнения комплекса физических упражнений;

– самообороны на основе базовой техники рукопашного боя,

– опыт показательных выступлений.

получат формирование:

– физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость;

– интерес к занятиям в секции рукопашного боя и потребность в систематических занятиях спортом;

– понятия ведения здорового образа жизни;

– нравственные качества: коллективизм, дисциплинированность, ответственность и трудолюбие, стремление к победе, общительность, самоуважение.

Главный ожидаемый результат: овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений, навыками самообороны на основе базовой техники рукопашного боя; развитие интереса к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

II РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие. Контрольный урок.	1		1	Открытое занятие для родителей, показательное выступление
	Всего часов	8	2	6	

III РАЗДЕЛ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности и	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед/ дисциплины					Кол-во занятий в неделю, продолжитель ность одного занятия (мин)
		Вводное занятие	ОФП	СФП	ТПП	Итоговое занятие	
ознакомительный	4 недели	1	2	2	2	1	2 занятия в неделю по расписанию 45 минут

IV РАЗДЕЛ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

4.1. Учебные дисциплины.

Содержание программы обучения подчинено принципу от простого к сложному и включает в себя 5 учебных дисциплин: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, итоговое занятие и воспитательные мероприятия (вне учебного плана).

Теория (min 2 ч.)

Практика (min 6 ч.)

1. Вводное занятие. Знакомство с коллективом. Введение в программу. Вводное занятие. Меры безопасности, правила поведения на занятиях по рукопашному бою. История развития рукопашного боя в России. Вводное тестирование.

2. Общая физическая подготовка. Физическая подготовка является базой для достижения успехов в рукопашном бое. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Большое внимание при развитии физических качеств обучающихся на ознакомительном этапе отводится акробатическим упражнениям и подвижным играм.

3. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для соответствующих специальностей и профессий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – рукопашного боя, особенностями соревновательной деятельности в нем.

4. Техничко-тактическая подготовка. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: технике ударов руками и ногами.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

4. Итоговое занятие включает в себя контрольный урок – открытое занятие для родителей с целью проверки знаний и практических навыков, полученных на занятиях во время изучения программы, получая оценку от педагога и родителей. Подведение итогов по освоению программы. Показательное выступление для родителей.

5. Воспитательные мероприятия. Проводится работа с родителями: 1 родительское собрание для знакомства с программой, правилами поведения, режимом и формой одежды на занятиях занятий и др.

4.2. Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности. История, зарождение и развитие рукопашного боя, лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

Практика: Игры на знакомство с обучающимися. Вводное тестирование основных физических качеств с помощью специально-подобранных упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Влияние занятий по рукопашному бою на физическое и нравственное развитие личности.

Практика:

- Спортивная эстафета с заданиями для развития основных качеств (силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости)
- Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
- Комплекс игр-заданий по освоению единоборства по рукопашному бою в различных стойках.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: изучение элементов страховки и само страховки

Практика:

- стойки и перемещения
- подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках (регби, крокодил, чехарда, белый медведь, караси и щука, волк и козлята и т.п.)

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Специальные термины, используемые в рукопашном бое.

Практика:

Основы базовой техники: технике ударов руками; технике ударов ногами;

4. Итоговое занятие включает в себя контрольный урок – открытое занятие для родителей с целью проверки знаний и практических навыков, полученных на занятиях во время изучения программы, получая оценку от педагога и родителей. Подведение итогов по освоению программы. Показательное выступление для родителей.

5. Воспитательные мероприятия. Проводится работа с родителями: 1 родительское собрание для знакомства с программой, правилами поведения, режимом и формой одежды на занятиях занятий и др.

У РАЗДЕЛ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

5.1. Особенности проведения занятий.

Программа адресована для детей от 6 до 8 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ» является краткосрочной, ознакомительной - введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» и является подготовительным этапом к стартовому уровню, чтобы обеспечить последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания устойчивого интереса к занятиям спортом.

Нормативный срок освоения программы: 1 месяц (8 часов), программа реализуется на базе МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени по адресу: Ямская, 52/4, Комбинатская, 38/1.

Объём материала соответствует возрастным особенностям детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут (2 академических часа).

Группы обучающихся формируются на основе свободного набора, при наличии справки о состоянии здоровья, являются профильными, состав групп от 5-20 человек.

5.2. Формы и режим занятий.

1. Основной формой является **учебно-тренировочное занятие** (а также работа с подгруппой, индивидуальное занятие – вне расписания).
2. **Игра** - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом.
3. **Беседа** - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации

4. **Соревнования** - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.
5. **Воспитательные мероприятия** – включают в себя беседу, тренинги, игры, практикумы, соревнования, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми и т.д.
6. **Контрольные испытания** - выполнение нормативов.

Методы, используемые на занятиях.

- 1) Повтор («*делай как я*», «*делай как он (она)*»).
- 2) Игровой - спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- 3) Жесты.
- 4) Разговорный жест.

Основные тренировочные средства.

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

В основе проведения занятий, обеспечивающих правильное физическое воспитание, лежат тренировочные **принципы**:

- 1) Принцип адекватности
- 2) Принцип постепенности нагрузки
- 3) Принцип систематичности
- 4) Принцип цикличности нагрузки
- 5) Принцип приоритетов
- 6) Принцип медицинских показаний.

5.4. Примерная структура учебного занятия.

№ п/п	Основные части занятий	Время занятий (мин.)
1.	Подготовительная часть: приглашение обучающихся в зал; расстановка по местам; приветствие; цели и задачи занятий; разминка, проводимая со всей группой для подготовки организма к предстоящим нагрузкам в основной части занятия, для этого применяются общеразвивающие и специальные упражнения	10
2.	1 основная часть – включает в себя тренировку ранее изученных элементов и изучение новых, комплексную тренировку, состоящую из различных приемов и действий или учебные поединки	20
3.	Заключительная часть: включает упражнения для приведения организма в спокойное состояние (дыхательные, расслабляющие упражнения, упражнения на растяжку) и подведение итогов занятия	10

VI РАЗДЕЛ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Критериями оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы рукопашного боя» являются требования, предъявляемые к обучающимся после освоения программы и разработанные в соответствии с ними формы контроля.

Формы контроля и система оценивания предметных компетенций:

- тестирование;
- педагогическое наблюдение за ребенком;
- контрольный урок.

Оценочные материалы

Методы отслеживания результатов:

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень);
- 4 балла – это все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);
- 3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

Тестирование проводится 2 раза: в начале занятий (начальный уровень) и в конце занятий (итоговый уровень) по следующим показателям:

Предметные показатели:

Шкала оценки нормативов на контрольных испытаниях.

Показатель	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
правильность выполнения основных базовых движений рукопашного боя;	Не усвоил базовые движения - 0-3 балла	Усвоил базовые движения на 50% - 4 балла	Полностью повторил и показал базовые элементы - 5 баллов
знание истории, правил гигиены и терминологии по виду спорта;	усвоил на 20%-0-3балла	усвоил на 40,50%-4балла	Полностью усвоил и повторил - 5 баллов
овладение основным комплексом общеразвивающих упражнений для подготовки к занятиям.	Не владеет 20%-0-3балла	Владеет на 40-50% - 4 балла	Полностью владеет -5 баллов

Показатели личностные:

- взаимодействие с коллективом обучающихся;
- дисциплинированность;
- интерес и активность на занятиях.

VII РАЗДЕЛ. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ИЛИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы имеется:

7.1. Материально-техническое обеспечение:

- 1) спортивный зал площадью 70,7 кв.м. с хорошим освещением, специальным (мягким) покрытием, вентиляцией, наличие подсобного помещения для хранения инвентаря;
- 2) компьютерное оборудование: экран, проектор, ноутбук;
- 3) учебное оборудование: столы, стулья, магнитная доска (для теоретических занятий);
- 4) спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования	Кол-во шт.
1.	механические и резиновые эспандеры	15
2.	гантели, отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями	15
3.	металлические палки	15
4.	скакалки	15-20
5.	набивные мячи	15
6.	шведские стенки	2
7.	угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса	1
8.	мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.);	2
9.	неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам	2

10.	лапы	10 пар
-----	------	--------

5) Спортивная одежда в рамках реализации программы: белая футболка, шорты; для дальнейшего обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы необходимо приобрести специальную спортивную одежду – кимоно.

7.2. Методическое обеспечение программы:

1. Анатомия и физиология Е.А.Воробьева, А.В.Губарь, Е.Б.Сафьянникова. - М: Медицина, 1975
2. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. - М., 1994
4. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой спец. войск, - Рязань, 1993.
5. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации/ под ред. Е.Н. Степанова – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Восточные единоборства. - Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ, 2002
7. Государственная символика РФ. – М.: Издательство «Экзамен», 2003
8. Жуков М.Н. Подвижные: Учеб. Для студ. Пед.вузов. - М.: Академия, 2004
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. -М.: «Культура и традиции»
- 10.Зуев Е.И. - Растяжки волшебная сила (1990 г.).
- 11.Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис... канд.пед.наук. - М.,1995
- 12.Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М: Радио и связь, 2003
- 13.Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе. Книга для учителя-воспитателя.- М., «Педагогическое общество России», 1999г.
14. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2003
- 15.Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998
- 16.Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001
- 17.Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований,- М.: Советский спорт, 2003 г.

18. Ретюнских А.Б. Русский стиль рукопашного боя: стиль Кадочникова, - Киев, «Пир», 1992.
19. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004
20. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002 (Самоучитель)
21. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: датаСтром, 1991.-190 с.
22. Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры». М.: СпортАкадемПресс, 2001.
23. Соболева Н.А. Российская государственная: история и современность. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002
24. Суслов Ф.П., Тьшлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.-480 с.
25. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003
26. Харлампиев А.А. Система самбо.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-528с.: ил.
27. Щуркова Н.Е. Программа воспитания школьников. - М., ПОР, 2001г.

- Интернет-ресурсы

<http://www.ofrb.ru/>

<https://www.minsport.gov.ru/>

<https://www.youtube.com>

- Видеоматериалы с семинаров, соревнований, товарищеских встреч.

Литература для обучающихся:

- Рукопашный бой для начинающих – Кадочников А.А.
- Мой взгляд на рукопашный бой – Кадочников А.А.
- Рукопашный бой (Самоучитель) – Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.
- Основы Рукопашного боя – Смирнов Ю.В.
- Правила Рукопашного боя (2017 г)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Календарно-тематический план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности. История, зарождение и развитие тхэквондо. Вводное тестирование.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	ОФП. Понятие о гигиене и санитарии. Влияние занятий по рукопашному бою на физическое и нравственное развитие человека. Спортивная эстафета с заданиями для развития основных качеств (силы, скорости, выносливости)	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки). Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	1		1	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка. Изучение элементов страховки и само страховки. Стойки и перемещения. Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка. Стойки и перемещения. Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.	1		1	Педагогическое наблюдение
	Технико-тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары: техника ударов руками и ногами.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
	Технико-тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары: техника ударов руками и ногами; приемы рукопашного боя.	1		1	Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие. Контрольный урок - открытое занятие для родителей.	1		1	Открытое занятие для родителей, показательное выступление
	Всего часов	8	2	6	

Вводный инструктаж по мерам безопасности для занимающихся физической культурой и спортом

I. Общие требования безопасности.

Занимающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- после болезни предоставить педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Занимающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Занимающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Занимающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога дополнительного образования

(тренера-преподавателя);

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- с помощью педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

- под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ:**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
 - методы упражнений игровой и соревновательный;
 - при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

Уровень подготовленности:

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Подготовительные упражнения**Строевые упражнения:**

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.т.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- То же – гимнастического козла;
- То же гимнастических матов;
- Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- То же с поддержкой под спину;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- Удары по мячу:
 - а) коленом;

- б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
- а) зажимая ногами – бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в вися;
- Соскоки:
- а) из вися спиной к стене;
- б) то же, прогнувшись;
- в) из вися лицом к стене;
- г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейки;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
- а) в положении супинации предплечья;
- б) в положении пронации предплечья;
- в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

- Поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;

- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, тоже, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

3.2 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

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

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

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

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

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

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

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

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

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

В таблице № 7 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

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

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

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

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

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

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

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

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

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

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

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

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

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

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;

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

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

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

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

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

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

технический действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием обще подготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.