

Федерация рукопашного боя Краснодарского края

УТВЕРЖДАЮ
Президент Федерации
Рукопашного боя
Краснодарского края



Ю.Н. Тапунов
2024 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА)

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

(наименование объединения)

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

(наименование учебной дисциплины, курса)

1 год

(срок реализации программы)

Модифицированная

(вид программы)

от 7 лет и старше

(возраст обучающихся)

Огняник Александр Васильевич

(Ф.И.О. преподавателя, составителя)

г.Краснодар

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой это система физической и морально-волевой подготовки. Техника рукопашного боя включает в себя удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы, ударно-бросковые комбинации, приёмы защиты, приёмы с оружием и против оружия.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по рукопашному бою составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для ДЮСШ опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2-3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 4-5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, оплата труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;

- изучение базовой техники рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по рукопашному бою, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств. Настоящая программа состоит из двух частей:

1-я часть программы - нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

2-я часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

Длительные, в полном объеме, занятия рукопашным боем развивают смелость, упорство, дисциплину, целеустремленность, гибкость мышления и конечно силу, выносливость, скорость, ловкость и т.д

Программа подготовки секции рукопашного боя рассчитана на детей возраста от 7 лет и старше. Занятия проводятся методом тренировок.

Занятия проводятся в зале и на улице. Тренировки на улице являются важным элементом физической и морально-волевой подготовки.

Программа рассчитана на срок подготовки 1 год. Первый год является основным и обязателен к освоению. Последующие года направлены на расширение и закрепление навыков рукопашной схватки, совершенствование техники владения телом, разумом и оружием.

Обучение ведется методом тренировок. Занятия проходят этапно, по комплексному объему не более 3-х раз в неделю, не более 2-х часов. Треть времени тренировки тратится на физическую подготовку, две трети времени на изучение боевой работы. По желанию занимающегося, количество тренировок или их продолжительность могут быть увеличены.

Усложнение программы ведется путем добавления новых или ранее изученных элементов к изучаемым элементам и их комбинаций, использование серий элементов. Повышается физическая нагрузка.

Для девушек, при наличии минимального количества человек для занятий (8-12), могут проводиться тренировки по отдельной программе.

На время школьных каникул проводятся игровые дни, включающие классические и традиционные спортивные игры. Не менее двух раз в месяц проводятся лекции на историческо-культурную тематику.

2. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего час	Кол-во часов учебных занятий		
			Теор.	Практ.	Выезд.
<u>1 год обучения</u>					
1.	Основы рукопашной схватки, перемещения, безопасные падения и кувырки;	24	4	20	
2.	Изучение принципов кулачного боя, прямой удар рукой, уклоны, защита при помощи «жестких» блоков;	24	4	20	
3.	Изучение принципов боя ногами, прямой удар ногой (мае-гэри), защита. Нижний удар в бедро (лоу-кик), защита;	24	4	20	
4.	Основы ближнего боя, освобождения от захватов, болевые приемы;	24	4	20	
5.	Изучение принципов кулачного боя, боковой удар рукой, защита перемещением, уклонами, блоками;	24	4	20	
6.	Изучение принципов боя ногами, боковой удар ногой (маваши-гэри), защита;	24	4	20	
7.	Основы ближнего боя, подсечки и броски, болевые и удушающие приемы;	24	4	20	
8.	Изучение принципов кулачного боя, удар рукой снизу (апперкот), основы «мягкой» защиты;	24	4	20	
9.	Основы рукопашной схватки с оружием (шест, дубинка), изучение приемов атаки и защиты. Боевое и историческое фехтование.	24	4	20	
	Итого:	216	36	180	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебные группы - 10 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие усилий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответственно функциональным возможностям растущего организма.

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

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока

после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

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.

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 вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

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

подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике рукопашного боя;

- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его

частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных мероприятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая па соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

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

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

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

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделить рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнил такой-то известный спортсмен. Основное внимание при

построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура, рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы.

Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки:

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

- задержка дыхания (не более 1,5 мин);

- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;

- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

- преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;

- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для учебно-тренировочных групп

Упражнения для совершенствования выдержки

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) соперничества.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.
18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.
19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.
20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

4. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ.

Каждая последняя тренировка месяца является зачетным занятием. На зачетном занятии каждый ученик демонстрирует технику выполнения программы месяца и оценивается по пятибалльной шкале.

На занятиях проводятся выборочные опросы по прошедшим темам или демонстрация их практической части.

Два раза в год проводится аттестация учеников по теоретической и практической части. По итогам аттестации присваивается квалификационный цветной пояс.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется

- стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 4x20 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись

грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

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

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

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

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

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

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

- 6 "входов" правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

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

особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

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

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общefизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;

- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Акопян А.О., Новиков А.А.* Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.

2. *Астахов С.А.* Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

3. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

4. *Бурцев Г. А.* Рукопашный бой. - М, 1994. - 206 с.

5. *Вайцеховский С. М.* Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.

6. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

7. *Иванов С.А.* Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. -23 с.

8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.

9. *Найденов М.И.* Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.

10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.

11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

12. *Остъянов В.Н., Гайдамак И.И.* Бокс (обучение и тренировка). -Киев: Олимпийская литература, 2001.

13. *Севастьянов В.М.* и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.

14. *Супрунов Е.П.* Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.,

1997. - 27 с.

15. *Чихачев Ю.Т.* Рукопашный бой. -Воениздателство, 1979. ~ 86с.

16. *Юшков О.П.* Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Календарное планирование

Секции рукопашного боя

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки.	2 ч.	
2.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Способы перемещения.	2 ч.	
3.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Падение на спину.	2 ч.	
4.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Падение на спину.	2 ч.	
5.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Падение на грудь.	2 ч.	
6.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Падение на грудь.	2 ч.	
7.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Падение на бок.	2 ч.	
8.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Падение на бок.	2 ч.	
9.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Прямой кувырок вперед.	2 ч.	
10.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Кувырок назад.	2 ч.	
11.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Косой кувырок вперед.	2 ч.	
12.	Кроссовая подготовка. Разминка. Основы рукопашной схватки. Боковой перекат.	2 ч.	
13.	Кроссовая подготовка. Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
14.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Изучение принципов кулачного боя.	2 ч.	
15.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Прямой удар рукой.	2 ч.	
16.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Прямой удар рукой.	2 ч.	
17.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Защита перемещением.	2 ч.	
18.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Защита перемещением.	2 ч.	
19.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Защита уклонами.	2 ч.	
20.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Защита уклонами.	2 ч.	

21.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Силовая подготовка.	2 ч.	
22.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Защита блоками.	2 ч.	
23.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Защита блоками.	2 ч.	
24.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Силовая подготовка.	2 ч.	
25.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Парная работа.	2 ч.	
26.	Кроссовая подготовка. Спринт. Разминка. Парная работа.	2 ч.	
27.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
28.	Разминка. Растяжка. Изучение принципов боя ногами.	2 ч.	
29.	Игровая тренировка. Баскетбол. Мини-футбол. Силовые упражнения.	2 ч.	
30.	Разминка. Растяжка. Прямой удар ногой (Маэ- гэри). Отработка техники.	2 ч.	
31.	Разминка. Растяжка. Прямой удар ногой (Маэ- гэри). Силовая работа.	2 ч.	
32.	Разминка. Растяжка. Прямой удар ногой (Маэ- гэри). Силовая работа.	2 ч.	
33.	Разминка. Растяжка. Прямой удар ногой (Маэ- гэри). Защита.	2 ч.	
34.	Разминка. Растяжка. Прямой удар ногой (Маэ- гэри). Защита.	2 ч.	
35.	Разминка. Растяжка. Удар ногой в бедро (лоу- кик). Отработка техники.	2 ч.	
36.	Разминка. Растяжка. Удар ногой в бедро (лоу- кик). Отработка техники.	2 ч.	
37.	Разминка. Растяжка. Удар ногой в бедро (лоу- кик). Защита.	2 ч.	
38.	Разминка. Растяжка. Удар ногой в бедро (лоу- кик). Защита.	2 ч.	
39.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
40.	Разминка. Основы ближнего боя. Передвижения. Стойки.	2 ч.	
41.	Разминка. Захваты. Способы защиты.	2 ч.	
42.	Разминка. Захваты за руки. Способы защиты.	2 ч.	
43.	Разминка. Захваты за руки. Способы защиты.	2 ч.	
44.	Разминка. Захваты за одежду. Способы защиты.	2 ч.	
45.	Разминка. Захваты за одежду. Способы	2 ч.	

	защиты.		
46.	Разминка. Болевые приемы. Способы защиты.	2 ч.	
47.	Разминка. Болевые приемы. Способы защиты.	2 ч.	
48.	Разминка. Болевые приемы. Способы защиты.	2 ч.	
49.	Разминка. Силовая подготовка.	2 ч.	
50.	Разминка. Захваты за ноги. Способы защиты.	2 ч.	
51.	Разминка. Захваты за ноги. Способы защиты.	2 ч.	
52.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
53.	Игровая тренировка. Мини-футбол.	2 ч.	
54.	Разминка. Изучение принципов кулачного боя. Боковой удар рукой.	2 ч.	
55.	Разминка. Боковой удар рукой. Защита уклонами.	2 ч.	
56.	Разминка. Боковой удар рукой. Защита уклонами.	2 ч.	
57.	Разминка. Боковой удар рукой. Защита нырок.	2 ч.	
58.	Разминка. Боковой удар рукой. Защита блоками.	2 ч.	
59.	Разминка. Боковой удар рукой. Защита перемещением.	2 ч.	
60.	Разминка. Парная работа сериями ударов и защита.	2 ч.	
61.	Разминка. Парная работа сериями ударов и защита.	2 ч.	
62.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
63.	Разминка. Растяжка. Изучение принципов боя ногами.	2 ч.	
64.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Техника выполнения.	2 ч.	
65.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Техника выполнения.	2 ч.	
66.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Защита передвижением.	2 ч.	
67.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Защита передвижением.	2 ч.	
68.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Защита блоками.	2 ч.	
69.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Защита блоками.	2 ч.	
70.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Защита подхватами.	2 ч.	
71.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой (маваши-гэри). Защита подхватами.	2 ч.	
72.	Разминка. Растяжка. Боковой удар ногой	2 ч.	

	(маваши-гэри). Комплексное выполнение нескольких ударов. Парная работа.		
73.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
74.	Разминка. Основы ближнего боя. Подсечки.	2 ч.	
75.	Разминка. Основы ближнего боя. Подсечки.	2 ч.	
76.	Разминка. Задняя подножка. Силовая подготовка.	2 ч.	
77.	Разминка. Задняя подножка. Силовая подготовка.	2 ч.	
78.	Разминка. Передняя подножка. Силовая подготовка.	2 ч.	
79.	Разминка. Передняя подножка. Силовая подготовка.	2 ч.	
80.	Разминка. Бросок через бедро. Силовая подготовка.	2 ч.	
81.	Разминка. Бросок через бедро. Силовая подготовка.	2 ч.	
82.	Разминка. Бросок через спину. Силовая подготовка.	2 ч.	
83.	Разминка. Броски в комплексе с болевыми приемами.	2 ч.	
84.	Разминка. Броски в комплексе с болевыми приемами.	2 ч.	
85.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
86.	Разминка. Изучение принципов кулачного боя. Удар рукой снизу (апперкот).	2 ч.	
87.	Разминка. Изучение принципов кулачного боя. Удар рукой снизу (апперкот).	2 ч.	
88.	Разминка. Удар рукой снизу. Защита передвижением.	2 ч.	
89.	Разминка. Удар рукой снизу. Защита уклоны.	2 ч.	
90.	Разминка. Удар рукой снизу. Защита блоки.	2 ч.	
91.	Разминка. Комбинированная работа сериями ударов.	2 ч.	
92.	Разминка. Комбинированная работа сериями ударов.	2 ч.	
93.	Разминка. Комбинированная работа сериями ударов.	2 ч.	
94.	Разминка. Комбинированная работа сериями ударов.	2 ч.	
95.	Разминка. Серии ударов руками. Парная работа. Защита.	2 ч.	
96.	Разминка. Серии ударов руками. Парная работа. Защита.	2 ч.	

97.	Разминка. Серии ударов руками. Парная работа. Защита.	2 ч.	
98.	Разминка. Зачетное занятие.	2 ч.	
99.	Разминка. Растяжка. Удар ногой назад (Ушира-гэри). Техника выполнения.	2 ч.	
100.	Разминка. Растяжка. Удар ногой назад (Ушира-гэри). Техника выполнения.	2 ч.	
101.	Разминка. Растяжка. Удар ногой назад (Ушира-гэри). Защита перемещением.	2 ч.	
102.	Разминка. Растяжка. Удар ногой назад (Ушира-гэри). Защита блоками.	2 ч.	
103.	Разминка. Растяжка. Комбинированная работа ногами. Серии ударов.	2 ч.	
104.	Разминка. Растяжка. Комбинированная работа ногами. Серии ударов.	2 ч.	
105.	Разминка. Растяжка. Удар ногой в сторону (Йоко-гэри). Техника выполнения.	2 ч.	
106.	Разминка. Растяжка. Удар ногой в сторону (Йоко-гэри). Техника выполнения.	2 ч.	
107.	Разминка. Растяжка. Удар ногой с разворотом (в прыжке). Техника выполнения.	2 ч.	
108.	Разминка. Растяжка. Удар ногой с разворотом (в прыжке). Техника выполнения.	2 ч.	