

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Республиканская школа-интернат «Тувинский кадетский корпус»**

РАССМОТРЕНО
на пед.совете

Протокол №1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по НМР


Сарылгар С.А.
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ «РШИ
«ТКК»


Монгуш С.Г.
Приказ №265 от
«31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет.
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Сарылгар Омак Мартан-оолович,
педагог дополнительного образования.

Кызыл, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» составлена для Отделения дополнительного образования ГБОУ РШИ ТКК г. Кызыла разработана на основании существующих нормативных документов для образовательных учреждений, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по армейскому рукопашному бою и других видов единоборств специализированных спортивных школ Республики Тыва.

Программа разработана с учётом требований «Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы и 5-11 классы» (Москва-Просвещение 2005) под редакцией В.И. Ляха, М.Я. Виленского (в разделе борьбы и прикладно-ориентированной подготовки); Рабочих программ «Физическая культура 1-4 классы» и «Физическая культура 5-9 классы» (Москва-Просвещение 2011) под редакцией В.И. Ляха и А.П. Матвеева. (в разделах общефизической подготовки, гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики и атлетической подготовки), учебника «Физическая культура 5.6.7 классы» (Москва-Просвещение 2010) под редакцией М.Я. Виленского и В.И. Ляха. (в разделе борьбы и прикладно-ориентированной подготовки), а также, своего тренерско-педагогического опыта.

Программа модифицирована для работы с детьми в ГБОУ РШИ ТКК г. Кызыл. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 9 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов отделения дополнительного образования (ОДО);
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке с учётом различных кондиционных особенностей обучающихся.

Программа «Рукопашный бой» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать прикладные навыки и умения.

Программа рассчитана для работы с детьми в группах ОДО (отделения дополнительного образования).

Направленность программы – спортивно-прикладная.

Цель дополнительной образовательной программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий, направленных на изучение основ рукопашного боя. Освоение навыков прикладной подготовки. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям рукопашным боем;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в специализированных школах.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью единоборств в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Рукопашный бой» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8 - 11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям единоборствами, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе «Рукопашный бой» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программой так же служит привитию навыков безопасного поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

Участники программы:

Участниками программы являются дети 12 – 17 лет.

Образовательный цикл - 3 года.

Обучение осуществляется в группах дополнительного образования по годам обучения:

- группа 1 года обучения

- группа 2 года обучения

- группа 3 года обучения

В группы принимаются учащиеся 12 -17 лет, имеющие желание заниматься данным видом. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося в соответствии с правилами ОДО образовательного учреждения.

Группы формируются в начале учебного года, согласно требованиям ГБОУ РШИ ТКК и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 10-15 человек.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Место занятий - игровые площадки, спортивные залы ГБОУ РШИ ТКК и другие спортивно-оздоровительные учреждения г. Кызыла.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Таблица 1

Год обучения	Возраст (лет)	Кол-во детей в группе	Занятия	
			Всего за неделю	Продолжительность занятий
1-й год обучения	12-13 лет	15	6	2 учебных часа
2-й год обучения	13-14 лет	15	6	2 учебных часа
3-й год обучения	14-17 лет	15	6	2 учебных часа

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения рукопашному бою, являются **групповые занятия**, которые отвечают основным требованиям усвоения знаний, умений и навыков и техники безопасности на занятиях, а так же тестирование, участие в соревнованиях и семинарская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, потоковым, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Особенности содержания программы:

Группа 1 года обучения

На *первом году обучения* периодизация учебного процесса носит в большей степени игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники рукопашного боя.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к занятиям.

Группа 2 года обучения

В спортивно-прикладной группе *второго года обучения* основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники рукопашного боя при помощи специальных упражнений. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на соединение технических действий, развитие спонтанности и прикладной направленности, а также, навыков безопасного поведения.

В этот период наряду со специальной подготовкой увеличивается участие в соревнованиях, аттестациях и семинарах.

Группа 3 года обучения

В *третьем году обучения* особое внимание уделяется на совершенствование тактико-технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а также много времени уделяется на учебные поединки, участие в соревнованиях, аттестациях и семинарах.

Также вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам. Основными задачами являются: а) совершенствование специальной физической подготовленности; б) совершенствование тактико-технического мастерства; в) совершенствование морально-волевых качеств; г) отбор в состав сборной республики.

Результатом образовательной деятельности

детей по программе «Рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и специальное развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков ППФП,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР,
- повышение уровня подготовленности к службе в армии и другой профессиональной ориентации,
- приобретение навыков безопасной жизнедеятельности,
- знание традиций боевой подготовки и основ поведения в экстремальных и криминогенных ситуациях.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие **формы контроля**:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общefизическая подготовка*: тестирование.
- *Освоение программного технического материала*: тестирование, наблюдения.

Мониторинг отслеживания результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам, 36 уч. недель

Разделы программы	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
Теория	7	7	5	5	5	5
ОФП	45	45	39	39	38	38
Техническая подготовка	85	85	85	85	80	80
Специальная подготовка	35	35	36	36	37	37
Учебные поединки	40	40	45	45	50	50
Соревнования и тестирование	4	4	6	6	6	6
Всего часов:	216	216	216	216	216	216

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

1 год обучения (12-13 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Профилактика травматизма	2		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам
2	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
3	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
4	История русских воинских искусств	7		
5	Правила соревнований	2		
	Всего часов	15		
	Всего по разделу	15ч		

II		Общая физическая подготовка		
1	Выносливость	-	20	Тестирование
2	Силовые способности	-	20	
3	Быстрота	-	20	
4	Гибкость	-	20	
5	Ловкость	-	20	
	Всего часов	-	100	
	Всего по разделу		100ч	
III		Техническая подготовка		
1	Техника борьбы	-	80	Наблюдения, тестирование
2	Ударная техника	-	80	
	Всего часов	-	160	
	Всего по разделу		160ч	
IV		Специальная подготовка		
1	Тактика защиты	-	50	наблюдения
2	Тактика нападения	-	20	
	Всего часов	-	70	
	Всего по разделу		70ч	
V		Учебные поединки		
1	Обусловленные	-	60	наблюдения
2	Свободные	-	20	
	Всего часов	-	80	
	Всего по разделу		80ч	
VI		Соревнования и тесты		
			7ч	
	Всего часов	15	417	Тестирование
	Итого часов		432ч	

2 год обучения (13-14 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Профилактика травматизма	2		Опрос, собеседование тест-задания, экзамены по билетам
2	Основы законодательства	2		
3	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
4	Оборудование и инвентарь	2		
5	Правила соревнований	2		

	Всего часов	10		
	Всего по разделу	10ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	-	20	тестирование
2	Силовые способности	-	20	
3	Быстрота	-	15	
4	Гибкость	-	15	
5	Ловкость	-	10	
	Всего часов	-	80	
	Всего по разделу	80ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника борьбы	-	80	Наблюдения, тестирование
2	Ударная техника	-	50	
3	Соединённая техника		50	
	Всего часов	-	180	
	Всего по разделу	180ч		
IV	Специальная подготовка			
1	Тактика нападения	-	30	наблюдения
2	Тактика защиты	-	40	
	Всего часов	-	70	
	Всего по разделу	70ч		
V	Учебные поединки			
1	Обусловленные	-	50	наблюдения
2	Свободные	-	30	
	Всего часов	-	80	
	Всего по разделу	80ч		
VII	Соревнования и тесты			
1	Товарищеские игры		4	
2	Районные и городские соревнования		8	
	Всего часов		12	
	Всего по разделу	12ч		
	Всего часов	10	422	Тестирование
	Итого часов	432		

3 год обучения (14 - 17 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Профилактика травматизма	2		Опрос, собеседование
2	Основы законодательства	2		

3	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		тест-задания, экзамены по билетам
4	Оборудование и инвентарь	2		
5	Правила соревнований	2		
	Всего часов	10		
	Всего по разделу		10ч	
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	-	20	тестирование
2	Силовые способности	-	20	
3	Быстрота	-	15	
4	Гибкость	-	15	
5	Ловкость	-	10	
	Всего часов	-	80	
	Всего по разделу		80ч	
III	Техническая подготовка			
1	Техника борьбы	-	50	Наблюдения, тестирование
2	Ударная техника	-	50	
3	Соединённая техника		80	
	Всего часов	-	180	
	Всего по разделу		180ч	
IV	Специальная подготовка			
1	Тактика нападения	-	30	наблюдения
2	Тактика защиты	-	40	
	Всего часов	-	70	
	Всего по разделу		70ч	
V	Учебные поединки			
1	Обусловленные	-	50	наблюдения
2	Свободные	-	30	
	Всего часов	-	80	
	Всего по разделу		80ч	
VII	Соревнования и тесты			
1	Товарищеские игры		4	
2	Районные и городские соревнования		8	
	Всего часов		12	
	Всего по разделу		12ч	
	Всего часов	10	422	Тестирование
	Итого часов		432	

Таблица 4

Тематический расчет часов

№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теория	8	1	1	1	1	1	1	1		15
2	ОФП	10	12	12	11	11	9	9	8	8	90
3	Техническая подготовка	22	22	20	22	16	18	20	20	10	170
4	Специальная подготовка	8	7	8	8	6	7	8	9	9	70
5	Учебные поединки	-	12	7	10	6	8	10	14	13	80
6	Соревнования	-	-	2	-	-	3	-	-	2	7
7	Всего	48	54	50	52	40	46	48	52	42	Итого 432

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Задачи обучения для групп:

1 года обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения техническими приёмами.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям рукопашного боя.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

2 года обучения:

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение тактическими действиями в учебном поединке.
5. Овладение основами тактики поведения в экстремальных ситуациях.

6. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
7. Ознакомление с понятием «необходимая самооборона».
8. Способствование формированию у детей коммуникативных навыков.
9. Учебные и товарищеские поединки на уровне кружка, школ, секций.
10. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.
11. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
12. Обучение приёмам учебного поединка, совершенствование их в условиях соревнований.
13. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в соревновательной деятельности.
14. Совершенствование тактики поединка.
15. Изучение основ законодательства в разделе самообороны.
16. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

3 год обучения:

1. Продолжение укрепления здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Повторение приёмов борьбы, ударной техники, отработка их в условиях соревнований.
4. Повторение тактических действий и совершенствование их в соревновательной деятельности.
5. Продолжение совершенствования тактики поединка.
7. Изучение основ законодательства в разделе самообороны.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, республики.
7. Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.
8. Основными задачами являются:
 - совершенствование специальной физической подготовленности;
 - совершенствование тактико-технического мастерства;
 - совершенствование морально-волевых качеств;
9. Продолжение к соревновательной деятельности на уровне зональных соревнований и т.д.
10. Передача одарённых детей в специализированные спортивные организации.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

(для всех возрастных групп)

1. Профилактика травматизма:

Понятие о травмах. Виды травмирующих факторов. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения во время соревнований. Правила поведения в зале. Форма одежды.

2. История русских воинских искусств:

Ратные подвиги русских воинов. Виды военно-прикладных и спортивных единоборств. Русская состязательная традиция и её роль в подготовке воинов.

2. Краткий обзор развития рукопашного боя в России и за рубежом.

Развитие рукопашного боя в России. Значение и место рукопашного боя в системе физического воспитания и подготовке к армии. Российские соревнования по рукопашному бою. Участие Российских спортсменов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира). Российские и международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий единоборствами.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила соревнований: Виды соревнований. Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Инвентарь и оборудование для учебно-тренировочных занятий, его назначение и использование. Место занятий. Правильный подбор личной экипировки. Правила содержания личного инвентаря и экипировки.

5. Основы законодательства: Виды самообороны. Требования законодательства РФ в части применения самообороны. Виды наказаний за неправомерное применение приёмов рукопашного боя. Соразмерность угрозы и действия. Отягчающие обстоятельства для занимающихся единоборствами. Способы уклонения от применения силы. Действия в экстремальных ситуациях. Достойное поведение в общественных местах и в быту.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются:** общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки рукопашника.

Характеристика основных физических качеств.

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность спортсмена, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может

проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *поли. метрически* (в ослабляющем режиме). При занятиях рукопашным боем все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся рукопашным боем, мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы;

- *динамической силы* - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц (серия движений, ударов, блоков);

- *взрывной силы* - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, блокировки). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика силовых способностей.*
2. *Физиологические характеристики силы.*
3. *Средства развития силовых способностей.*

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В единоборствах, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно

развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий единоборствами. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. *Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивного поединка типична сложная реакция.
2. *Быстрота выполнения простых двигательных действий*. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. *Быстрота выполнения сложных двигательных действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем специальные комплексы связанных движений, типичные для возможной ситуации: различные уклоны, уходы, старты, повороты и прыжки, изменения вида и направления бега. Во время поединка спортсмен демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны действий помогает показывать ритмичную и скоростную манеру поединка.
4. *Быстрота взаимодействия с соперником* - это организация боя, строящаяся на наблюдении и взаимосвязи отдельных компонентов и отличительных особенностей противника и использовании их в своих целях. Применение заранее отработанных тактик ведения поединка. Отработка рефлексной реакции на действия соперника. Гибкое моделирование схемы поединка.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика быстроты.*
2. *Физиологические характеристики быстроты.*

3. Средства развития быстроты.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий единоборствами выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью спортсмена длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять в поединке сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика выносливости.*
2. *Физиологические характеристики выносливости.*
3. *Средства развития выносливости.*

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время поединка. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение спортсмена координировать свои движения в зависимости от ситуации. Ловкость бывает *общей и специальной*,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися единоборствами и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях поединка.

Специальная ловкость - это основа технической стороны поединка, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход поединка. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика ловкости.*
2. *Физиологические характеристики ловкости.*
3. *Средства развития ловкости.*

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Рукопашнику в ходе поединка приходится выполнять ряд сложных действий: уходы, уклоны, смену позиции, быстрые выпады и отходы, падения и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются рукопашниками в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. *Общая характеристика гибкости.*
5. *Физиологические характеристики гибкости.*
6. *Средства развития гибкости.*

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.
- Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Бег с отягощениями.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).