

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»
(МБУДО «ЦСиЭВД»)**

Принято
на методическом совете
МБУДО «ЦСиЭВД»
протокол № 1
от «23» АВГУСТА 2019 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему:

«БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РУКОПАШНОМ БОЕ»

Автор: составитель
тренер-преподаватель
Лутохин М.А.

с.Сеченово-2019 г.

Оглавление

1. Аннотация	стр.3
2. Введение	стр.3-4
3. Основная часть. Рукопашный бой – комплексный вид единоборств	стр. 4-11
3.1. методы обучения рукопашному бою	стр.5-6
3.2 последовательное обучение отдельному приему	стр.6-8
3.3 метод целостного разучивания	стр.8-10
3.4 метод разучивания с помощью подготовительных упражнений	стр.10-11
4. Заключение	стр.12
5. Список литературы	стр.13

1. Аннотация.

Данная методическая разработка написана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гренадер» физкультурно-спортивной направленности

Методическая разработка составлена и предназначена для тренеров преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования.

Актуальной разработки определена в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься рукопашным боем и необходимостью в разработке базовых упражнений для начинающих спортсменов. Рукопашный бой – это общее название для множества систем, направлений, стилей ведения поединка, без использования какого бы то ни было оружия.

В основу методической разработки положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста, содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса, имеющей **целью** - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

2. Введение.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя». В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств

Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: каратэ и бокс — применение удара, самбо и дзюдо — использование бросков и болевых удержаний, айкидо — воздействие болевым захватом. Но многообразие задач, которые необходимо уметь решить в реальном рукопашном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца: уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику; противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно; вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы; освободиться от захватов противников за различные части тела и удушений; знать способы конвоирования, обыска и др. Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою. Вначале подготовка бойца строилась на основе изучения каратэ. Однако вскоре обнаружилось, что одним этим видом единоборства невозможно решить всего многообразия задач рукопашного боя. В результате сформировался метод, который назвали синтетическим. Суть его в попытке объединить каратэ с другими видами боевых единоборств. Новый метод позволил улучшить качественный уровень рукопашной подготовки, но простое суммирование различных видов единоборств принесло новые проблемы. «Ахиллесовой пятой» этого метода является отсутствие органической связи между видами единоборств, что приводит к увеличению объема тренировочного процесса. Основным этапом развития рукопашной подготовки является выделение в процессе обучения ряда типичных боевых ситуаций, наиболее часто встречающихся в боевой практике войск (бесшумное снятие часового, взятие «языка» и т.д.), так называемый ситуационный метод. При всех достоинствах этого метода он тоже не лишен недостатков, главным из которых является отсутствие универсальности в рукопашной подготовке. Тактика этого метода строится по логическим шаблонам, в то время как реальный рукопашный поединок требует гибкого интуитивно-творческого мышления.

3. Основная часть. Рукопашный бой – комплексный вид единоборств

На практике развитие силы осуществляется по двум основным направлениям:

1. Применением специальных и специально подготовительных упражнений. Специально подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям - фрагментам рукопашного боя.
2. Использование разнообразных силовых общеразвивающих силовых упражнений.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т.д.) или в водной среде. Величина отягощений в таких упражнениях не должна нарушать структуру движений, а сами упражнения выполняются с максимальной

быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно упадет скорость их выполнения.

Для развития «взрывной» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из разных положений с максимальным ускорением в финальной части; работу с топором и молотками; рывки и толчки штанги; а также преодоления инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для общей силовой подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. В самостоятельных занятиях сигналом может быть звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях. К упражнениям такого рода можно отнести выполнение стартов под команду под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора. Например, бег со старта на 10-15 метров x 4-6 повторений x 2-3 серии. Необходимо помнить, что продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 секунд.

3.1 Методы обучения рукопашному бою

Решить стоящие на пути обучения рукопашному бою проблемы можно только на основе системного комплексного подхода. Именно таким подходом обладает *базово-кустовой метод обучения рукопашному бою*.

Основа этого метода состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющем собой перемещение из одной стойки в другую (заданную). Одновременно с таким базовым движением производятся определенные движения корпусом, руками, кистями и т.д. Построение приема можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «стволе» базового движения «насажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т.д. За такое сходство метод получил название базово-кустового.

В процессе обучения по этому методу происходит отработка элементарных движений, составляющих «куст». Этих движений сравнительно немного несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений корпусом, руками, ногами, головой. Обучение этим простым движениям обычно не вызывает особых затруднений, так как они являются естественными движениями человеческого тела и не требуют особых физических усилий.

Многие из этих движений, в том числе базовые перемещения, могут быть включены в общую разминку, проводимую в начале занятия.

Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Очевидно, что простое механическое заучивание такого большого количества приемов весьма затруднительно. Обучаемый же, освоивший базово-кустовой принцип построения приемов, не имеет в этом необходимости, прием «конструируется» им для конкретно поставленных условий. Здесь можно отметить, что примерно такой же метод применяет в своей практике известный советский педагог В.Ф. Шаталов. Его метод «опорных сигналов» или «опорных вех» также основывается на базовых моментах, на которых фиксируется память обучаемого, а остальная информация «привязывается» к этим моментам. Методика Шаталова отличается высокой эффективностью.

Благодаря базово-кустовому методу в основу действий бойца поставлена работа всего тела. Сами базовые движения построены на работе наиболее мощного мышечного комплекса человеческого тела - мышц тазобедренного пояса. Эти движения в сочетании с принципом воздействия на наиболее слабые и уязвимые места и точки противника позволяют противостоять заведомо более сильному физически человеку или нескольким противникам.

Базово-кустовой подход является универсальным для различных конкретных ситуаций. На одних и тех же базовых перемещениях, и движениях частями тела могут быть построены приемы для совершенно разных ситуаций в бою: от нанесения ударов до болевых захватов, бросков и конвоирования. Кроме того, может быть выбрана степень воздействия на противника в зависимости от конкретной ситуации и поставленной боевой задачи. Базовые перемещения и движения частей тела возможны и при применении холодного оружия и различных подручных средств. И в этом случае совершается та же работа тела, но эффект воздействия усиливается за счет применения особых свойств предмета (штыкового оружия, магазина автомата, приклада, острой палки, лопатки, ремня и др.).

Данный метод обладает большим количеством вариантов применения приемов. Например, построив прием на том или ином базовом перемещении, его можно совершать с отходом назад, движением вперед на противника, с уходом в сторону с линии атаки, с резким понижением центра тяжести тела, с заходом за спину противника и т.д. Выбор того или иного варианта определяется конкретной ситуацией (узкий проход и коридор, стена или обрыв за спиной, наличие второго противника и др.).

Таким образом, в основе тактических и технических действий бойца лежит принцип творческого подхода к данной ситуации, что, естественно, увеличивает шансы на победу.

Важным достоинством предлагаемого метода является возможность значительного повышения продуктивности учебного процесса, построенного на

эффективной методике обучения, и, как следствие, резкое сокращение времени, необходимого для подготовки высокотехничного бойца.

3.2 Последовательность обучения отдельному приему

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый - ознакомление, в процессе которого у обучающихся формируется целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно - с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приема в общей правильной форме движения.

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях. Ознакомление с приемом. Цель - создать у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать его;
- образцово показать в целом (в боевом темпе);

Здесь и далее все относящиеся к приему будет относиться и к действию. разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование его); показать, если это необходимо, по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения; указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приема. В зависимости от сложности приема ознакомление проводится, как правило, в течение одной-двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению у воспитанников общетеоретического уровня, знания ими терминологии приемов рукопашного боя. Кроме того, при названии приема у занимающихся создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в

боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия приема еще более укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и подготовленным воспитанниками. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда тренер хочет сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов рукопашного боя.

Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема. Поэтому при показе отдельных приемов целесообразно демонстрировать их как в одну, так и в другую сторону, а подразделение располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому занимающемуся. Наиболее удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй. При двухшереножном строе демонстрацию приемов целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 6-8 шагов.

В конце ознакомления излагается техника выполнения приема. Первоначальное изложение ее основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приема и его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как обилие новой информации не позволит обучаемым «уловить» и запомнить отдельные мелкие детали техники выполнения приема. При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться (в целом в медленном темпе или по разделениям).

Для более полного и точного восприятия обучаемыми изучаемых приемов, особенно сложных, в конце объяснения целесообразно указать на главные элементы в технике выполнения того или иного приема и провести дополнительный показ с акцентом на них.

Разучивание приема. Цель формирования у воспитанников новых двигательных навыков. Главное при этом - добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности обучаемых, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Начальное разучивание каждого отдельного приема проводится в такой последовательности:

-выполнение по разделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях;

-выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе;

-самостоятельное выполнение;

Выполнение в боевом темпе.

3.3 Метод целостного разучивания применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом (например, изготовление к бою) либо тогда, когда выполнить прием по разделениям нельзя или не имеет смысла (удары рукой, ногой и др.).

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения в целом (без разделений и остановок) вначале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постепенно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по командам руководителя занятия, так и самостоятельно

3.4 Метод разучивания по разделениям (частям) позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приемов овладеть техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям (частям). Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Метод разучивания приема по разделениям (частям) широко используется в процессе обучения рукопашному бою и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом и может выполняться с остановками, паузами (болевые приемы в стойке, броски, приемы удушения и др.). Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного процесса. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой - постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения приема руководителем занятия.

Характер разделения изучаемого приема зависит от его структуры и сложности, уровня подготовленности занимающихся, но во всех случаях следует руководствоваться требованиями принципа доступности обучения. При этом в процессе разучивания целостного приема необходимо помнить, что деление может привести к искажению его динамической структуры. Поэтому его следует проводить на основе квалифицированного анализа техники. Каждая, часть должна представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру, но не превращаться в очень мелкие изолированные упражнения. Большое количество частей или делений, как свидетельствует практика, затрудняет их усвоение, вызывает преждевременное утомление и потерю интереса к обучению.

Разучивание приемов рукопашного боя по разделениям (частям) проводится по следующей схеме. Вначале отдается предварительное распоряжение, что сделать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай - РАЗ» и т.д., Например: «На счет раз - с шагом вперед захватить руками

ноги противника ниже колен, делай - РАЗ; на счет два - рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и удерживая ноги, бросить противника на землю, делай - ДВА; на счет три - обозначить удар ногой в болевую точку, делай ТРИ». По разделениям прием выполняется 3-4 раза.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай - РАЗ», «Делай - ДВА» и т.д.

По мере отработки техники выполнения приема по разделениям (частям) объединение разделений (частей) осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема.

После выполнения приема на 3-4 счета оно может выполняться на два счета: на первый выполняется основное, ведущий элемент приема (например, рычаг руки наружу), на второй обозначается удар ногой в болевую точку.

Для качественной отработки техники приема в ходе разучивания необходимо сначала добиваться правильных действий, а затем уже наращивать быстроту их выполнения. Поэтому после отработки приема по разделениям (частям) следует приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе.

После того как обучаемыми освоен прием в целом, руководитель предоставляет им время для его самостоятельной отработки. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятия.

3.4 Метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется, во-первых, в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно (бросок через голову) и, во-вторых, если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделениям (например, бросок через спину).

Тренировка в выполнении приема. Это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств. Приобретенная при разучивании система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (разнохарактерным действиям, большой физической нагрузке, утомлению, изменению внешней среды, обстановки и т.п.). В ходе тренировки закрепляется сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается приспособляемость к различным изменениям условий.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится тренировка, предоставляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается путем: изменения начальных и заключительных положений; выполнения приема на точность, скорость и результат; увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений, массы выкладки; применения внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения «реального противника» и т.п.); выполнения приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности; выполнения некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты; включения в тренировку соревновательного метода. Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстротечной, сложной обстановке, что крайне необходимо для военно-профессионального применения навыка.

Выполнение изученных приемов в сочетании с другими ранее изученными приемами является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами: путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах (в оборудованном зале, на полосе препятствий, на площадке для рукопашного боя и т.п.), так и на разнообразной местности; в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями. В обоих случаях обучаемые решают поставленные задачи в зависимости от действий «реального противника».

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у воспитанников находчивости инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке широко применяются незапланированные действия обучаемых по сигналам (командам) руководителя занятия. Кроме того, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

4. Заключение:

В наше время, благодаря государственной политике в спорте, появилась возможность свободно посещать секции спортивных единоборств. И поэтому наша цель использовать все возможные ресурсы для того, чтобы мы могли привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как Армейский рукопашный бой, который заключает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры.

Система Армейского рукопашного боя поможет обрести уверенность, умение принимать при экстремальной ситуации быстрые и правильные решения, более того Вас научат владеть системой универсального боя. Занятия Армейского рукопашного боя способствуют развитию динамичности, ловкости и подвижности.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Основным средством подготовки в рукопашном бое, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к рукопашному бою. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов рукопашного боя (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его

функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся рукопашным боем, производится 2 раз в год.

5. Список используемой литературы:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Основы рукопашного боя Г.А. Бурцев С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, З.С. Сямиулин. Воениздат 1992г.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
5. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
6. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
7. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
10. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.