

Программа

МБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БУЙНАКСКОГО РАЙОНА»

спортивной подготовки по

УШУ-САНЬДА

на 2020-2021учебный год

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ушу - саньда для детско - юношеских спортивных школ (ДЮСШ) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12 - ФЗ и на основе типового плана - проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01 г., Положения о детско - юношеской спортивной школе, утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом данных научных исследований (1987), «Нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995), а также на основе многолетнего передового опыта работы с подростками в школе боевых искусств «Пять сторон света» заслуженного тренера РФ Магомаева Гусена Сайгидовича.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, духовных, интеллектуальных и нравственных способностей. Способствовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения, формированию активной гражданской позиции и активно повышать у подростков уровень мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение 46 недель в условиях базы школы и 6 недель летом в условиях спортивно - оздоровительного лагеря. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно - оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием. Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы для групп спортивно - оздоровительного этапа (СО) и этапа начальной подготовки (НП).

Начало и окончание учебного года для данных этапов подготовки зависит от календаря спортивных соревнований и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально. В качестве основного принципа организации учебно - тренировочного процесса (особенно в первые два - три года обучения) предлагается спортивно - игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборств с позиции возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом

видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям ушу - саньда.

Основными формами учебно - тренировочного процесса являются групповые, учебно - тренировочные и теоретические занятия.

Многолетняя подготовка спортсменов ушу - саньда охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы: спортивно - оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно - тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

* спортивно -оздоровительный этап (СО)
* этап начальной подготовки (НП)

Основные задачи спортивно - оздоровительного этапа (СО)

При разработке программы учтены нормативные требования по физической и спортивно - технической подготовке юных спортсменов, полученных на основе новейших научных исследований, методических рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям спортом
* 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 спортсменов для дальнейших занятий ушу - саньда

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)

* вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по ушу - саньда
* развитие физических качеств и общей физической подготовки
* изучение базовой техники ушу - саньда
* гармоничное развитие волевых и морально - этических качеств личности
* формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий ушу - саньда в

УТГ.

Настоящая программа состоит из двух частей:

1. я часть программы - нормативная, которая включает количе­ственные рекомендации по группам, занимающимся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подго­товкой. 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.
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

* спортивно-оздоровительный этап (СО);
* этап начальной подготовки (НП);

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 ушу - саньда и имеющие письменное разрешение от вра- ча-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-трениро- вочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

**Соотношение средств физической и технико - тактической подготовки по годам обучения (%)**

Таблица 5

Этапы подготовки

Подготовка

СО

НП

Свыше 1 года

До 1 года

Весь период

60

55

Общая

физическая

60

Специальная

физическая

25

25

25

20

Технико - тактическая

15

15

**Весовые категории для детей, младших юношей, юношей и юниоров в ушу - саньда**

Дети 9-10 лет

25 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 56 кг +

30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 65 кг +

Младшие юноши 11- 12 лет

**2. 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 3-5 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализирован­ной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из ких положений спортивной педагогики:

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

возрастание объема средств общей и подготовки, соотношение между которыми из года в год увеличивается удельный вес

общепринятых методичес-

и методов тренировки

физической изменяется: (по отноше­

специальной постепенно объема СФП

нию 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.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличии 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. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать 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 являются регулярные тренировочные занятия и соревнования. В течении 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.

1. СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Начинающие спортсмены, особенно дети 6-7 лет приходят в ДЮСШ физически не готовыми к серьезным нагрузкам. Система образования, сложившаяся на сегодняшний день в стране, не уделяет достаточного внимания физическому развитию детей. Поэтому обязательно осуществление начальных занятий на спортивно - оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям по ушу - саньда). Для того чтобы значительно повысить работоспособность, адаптировать неокрепший организм начинающего спортсмена, создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

На протяжении спортивно - оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с другими видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта. Только насыщенный двигательный режим в спортивно - оздоровительных группах окажет благотворное влияние на состояниие здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные тренировочные средства

* Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений)
* подвижные игры и игровые упражнения;
* элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
* спортивно - силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
* обучение азам базовой техники ушу - саньда

Основные методы выполнения упражнений

* игровой
* повторный
* равномерный
* круговой
* соревновательный (в контрольно - педагогических испытаний)

Основные направления тренировки

Спортивно - оздоровительный этап необходим для подготовки юных спортсменов к дальнейшим более интенсивным нагрузкам на последующих этапах подготовки, создание предпосылок для дальнейшей специализации в ушу - саньда.

* на данном этапе возникает опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением. 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет |  |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно - силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные качества) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробныевозможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Г ибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационныеспособности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | ' + |  |  |  |

Основные средства и методы тренировок:

* главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры и игровые упражнения
* для обеспечения технической и физической подготовленности начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что также способствует развитию таких качеств у начинающих спортсменов, как организованность и целеустремленность
* комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений

Особое внимание необходимо уделять упражнениям и комплексам упражнений на развитие быстроты (50 % основной части урока), что позволит достигнуть более высокого уровня тренированности. Эту работу необходимо проводить в первой половине тренировки, сразу после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. После этого включают упражнения, способствующие совершенствованию этих качеств.

Работа над упражнениями и комплексами упражнений, направленных на развитие силы, проводится во второй половине тренировки, т.к. к этому времени функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем подготовлены к нагрузкам этого типа.

На этом этапе тренировки в СО группах особое внимание необходимо уделять акробатике, направленное на развитие координации движений с одной стороны, а с другой - на обеспечение определенных навыков страховки при обучении и выполнении технических действий.

\_ 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 (не двусмысленной) форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, вытолкнуть, захватить и т. д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике ушу - саньда 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.

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки

* утверждение в выборе спортивной специализации - ушу-саньда и овладение основами техники.
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта
* обучение технике ушу - саньда;
* повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий ушу - саньда Факторы, ограничивающие нагрузку:
* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный 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
* скоростно - силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов)
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно - силовой подготовки;
* школа техники ушу - саньда и изучение обязательной программы технико - тактических комплексов (ТТК)

Основные методы выполнения упражнений

* повторный
* равномерный
* круговой
* контрольный
* соревновательный

Основные направления тренировки

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

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 ушу - саньда. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для ушу - саньда.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать специальные физические качества путем специально подобранных комплексов 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 у мальчиков в 11 - 13 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки в ушу

* саньда, а в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит ив 17- 18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важ­ных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейше­го овладения мастерством в ушу - саньда и проводится отбор для даль­нейших занятий спортом. На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготови­тельным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зави­

симости 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 необходим для оценки степени подготовки спортсменов. Он должен быть комплексным, поводиться регулярно и своевременно. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день испытания на скорость, во второй на силу и на выносливость. Особенное внимание необходимо уделить соблюдению одинаковых условий, а именно - время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше всего 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 занятий;
* санитарно - гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* осуществление допуска к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня являются для юных спортсменов не только проверкой степени их подготовленности, но самое главное, как победы, так и поражения должны способствовать повышению уровня мотивации для дальнейших занятий спортом. Тренерам необходимо с большим вниманием отнестись к восприятию юными спортсменами результата соревнований. Победа всегда стимулирует спортсменов, но одновременно может способствовать развитию завышенной самооценки, самонадеянности, тогда как поражение может быть воспринято очень болезненно, вплоть до принятия решения прекратить занятия спортом вообще. Вернуть уверенность в себе является главной задачей тренера в подобной ситуации.

Соревнования на этапе начальной подготовки имеют контрольный характер. Главной задачей является проверка ОФ и СФ подготовки, а также ТТ подготовки спортсменов. Определение его способностей, психологических возможностей. Прогнозирование его способностей для дальнейших занятий единоборствами. Перерыв между соревнованиями должен быть не менее 2 месяцев, но не более 4

соревнований в учебном году. В конце года проходит основное соревнование (Первенство Дагестана 9 -10 лет; 11-12 лет). Формула боя: 2 раунда, в случае «ничьи» проводится 3-й раунд. Продолжительность раунда - 1 минута, перерыв между раундами 1 минута. Победа в раунде определяется по очкам. На этапе начальной подготовки тренер допускает спортсменов с особой тщательностью и индивидуальным подходом, чтобы не навредить его физическому и психологическому развитию. Глубоко анализируя поединки, тренер подводит итоги своей работы и на этой основе планирует свою дальнейшую учебно - тренировочную работу с группой относительно пройденной работы и результата на контрольных соревнованиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ОФП - общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличения до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправления дефектов телосложения и осанки. Улучшения эластичности мышц и подвижности суставов.

Примерная программа ОФП 1. Упражнения на развитие силы, силовой выносливости

1. Упражнения без отягощений, различные виды отжиманий от пола, подтягивания на перекладине, приседания на двух ногах, на одной ноге, отжимания на брусьях, подъемы ног к перекладине, «складывание на полу», подъемы корпуса
2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки на скакалке, прыжки через партнера, прыжки на одной ноге, прыжковые передвижения, «гусиный шаг», приседания с выпрыгиванием.
3. Метания снарядов весом 1 - 3 кг.
4. Упражнения на повышение быстроты движений
5. Кроссы, бег на 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег, челночный бег
6. Общеразвивающие упражнения выполняемые с максимальной быстротой (в течении 10-20 сек)
7. Упражнения на развитие выносливости
8. Бег на 800, 1600, 2000 метро.
9. Прыжки на скакалке, упражнения с гантелями, с набивным мячом со средней интенсивности в течении 5-15 мин.
10. Упражнения на развитие гибкости
11. Шпагаты, мосты, наклоны, повороты, упражнения на гибкость у шведской стенки, гимнастического станка или на ковре.
12. Махи ногами в передвижении
13. Упражнения на улучшение координации движений и развития ловкости
14. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, перекаты, кульбиты, сальто), ходьба на руках.
15. Эстафеты, спортивные игры, подвижные игры.

СФП - специальная физическая подготовка - направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

1. Упражнения СФП на развитие скоростно - силовых качеств

1. Отжимания «с хлопком», максимальное кол - во отжиманий за 10 - 15 сек, максимальное кол - во подтягиваний за 10-15 сек
2. Метание набивных мячей, ядер, гранат, камней весом от 1,5 кг до 3 кг
3. Отработка ударов руками и ногами по мешкам.
4. Приседания с выпрыгиванием, прыжки вверх с высоким подъемом коленей, прыжки через партнера на одной ноге, приседания с ударами ног.
5. Упражнения СФП на развитие силовой выносливости

1. «Бой с тенью», работа со скакалкой.

1. Отжимания, подтягивания, приседания на скорость по принципу «до конца».
2. Бег по пересеченной местности.
3. Различные виды борьбы, отработка выталкивания с моста (до касания, за захват и т.д.), парные отработки с увеличением времени в раунде или кол-ва раундов, но такая работа должна проводиться под обязательным медицинским контролем.
4. Упражнения СФП на развитие скорости
5. Виды упражнений ударных и бросковых действий в течении 10-20 сек (удары по снарядам на скорость за 10 сек; броски за 10 сек; подъемы противника в течении 20 сек. и т.д.)
6. Отработка ударов на лапах и снарядах в течении 5-20 сек.
7. Упражнения СФП на развитие координации и устойчивости.
8. Отработка устойчивости на одной ноге с партнером; выведение из равновесия в парах стоя на одной ноге, прыжки на одной ноге с вращением вокруг своей оси.
9. Игры с элементами борьбы, «пятнашки», борьба на одной ноге.
10. В парах выведение из равновесия (толчки, рывки, вращения, проходы и подсечки). Борьба на одной ноге на устойчивость (с противником)