

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от « 31 » сф 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 7-17 лет  
**Срок реализации:** 3 года

Составитель:  
Шарипов Ренат Пирназарович  
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2021

## **Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### ***Нормативно-правовые основания программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

***Направленность:*** физкультурно-спортивное

#### ***Актуальность программы:***

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Армейский 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, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

**Новизна** данной программы заключается в применении большой игровой практики. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и тренера помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

**Тип программы:** разноуровневая (стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень)

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» рассчитана на детей и подростков от 7 до 17 лет

1 год обучения, принимаются дети 7- 11 лет (могут приниматься дети 7 не полных лет – от 6 до 7, зачисленные на школьное обучение, имеющие основную группу здоровья) это группы младших начальных классов средней школы, все желающие заниматься рукопашным боем и оздоровительными формами физической культуры, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского заключения, разрешающего занятия спортивно - оздоровительной деятельностью;

На базовый уровень (2 - 3 год обучения) принимаются дети 12-15 лет прошедшие обучение на стартовом уровне или же дети успешно сдавшие нормативы базового уровня.

На продвинутый уровень (4 год обучения) принимаются подростки 16-17 лет прошедшие обучение стартового и базового уровня, или же дети успешно сдавшие нормативы базового уровня.

**Форма организации содержания:** программа является интегрированной. Данная программа включает в себя ведение объединения в своем предмете материала (внутренняя вертикальная интеграция), тематически повторяющегося в разные годы (уровни) обучения на разном уровне

сложности. Так же под интеграционной формой организации содержания программы понимается совместная деятельность со следующими организациями:

- Федерация рукопашного боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Федерация всестилевого карате (встречи по обмену опытом, проведение соревнований);
- Федерация универсального боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Объединение «Рукопашный бой» (творческие встречи, совместные воспитательные мероприятия, встречи по обмену опытом.

Грамотно выстроенная интеграция содержания процессов обучения по программе, позволяет положительно влиять на всестороннее развитие личности обучающихся, достигать единства их физического, психического и духовного развития.

#### **Объем программы:**

Количество учебных часов в год:

уровень стартовый 216 часов

уровень базовый 216 часов

уровень продвинутой 216 часов

Данная программа рассчитана на 864 часа за 4 года обучения, из них на каждый год: 216 учебных часов.

**Срок освоения программы:** четыре года

#### **Режим занятий:**

уровень стартовый 3 занятия в неделю по 2 часа.

уровень базовый 3 занятия в неделю по 2 часа.

уровень продвинутой 3 занятия в неделю по 2 часа.

Занятие – 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Между занятиями предусматриваются 10 минутные перерывы.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

#### **Задачи стартового уровня:**

##### *Предметные:*

- Формировать познавательный интерес у учащихся к навыкам владения приемами армейского рукопашного боя;
- Изучать техники подвижных игр;
- Развить основные физические качества и двигательных способностей детей;

##### *Метапредметные:*

- Познакомить с элементарными понятиями о физическом развитии обучающихся (развитие координированности, выносливости, силы и уверенности в себе);
- Учить правилам дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;

##### *Личностные:*

- Способствовать укреплению здоровья с гармоничным развитием всех органов и системы организма детей;

- Познакомить с элементарными понятиями в области гигиены, спортивной этики и дисциплины;
- Содействовать успешному взаимодействию учеников со сверстниками.

#### ***Задачи базового уровня:***

##### *Предметные:*

- Способствовать формированию познавательного интереса у учащихся к навыкам владения приемами армейского рукопашного боя;
- Расширить спектр знаний о технике подвижных игр;
- Развить основные физические качества и двигательных способностей детей;

##### *Метапредметные:*

- Расширить спектр знаний о физическом развитии обучающихся (развитие координированности, выносливости, силы и уверенности в себе);
- Совершенствовать знания о дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;

##### *Личностные:*

- Способствовать укреплению здоровья с гармоничным развитием всех органов и системы организма детей;
- Развивать коммуникативные умения

#### ***Задачи продвинутого уровня:***

##### *Предметные:*

- Способствовать формированию устойчивой мотивации, у учащихся к навыкам владения приемами армейского рукопашного боя;
- Сформировать навыки в области применения приемов рукопашного боя;
- Развить основные физические качества и двигательных способностей детей;

##### *Метапредметные:*

- Сформировать навыки в области применения рукопашного боя и спектре знаний о физическом развитии обучающихся.
- Совершенствовать знания о дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;

##### *Личностные:*

- Способствовать укреплению здоровья с гармоничным развитием всех органов и системы организма детей;
- Способствовать применению коммуникативных навыков в соревновательной деятельности.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## *1 год обучения, стартовый уровень*

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль.
2	Теоретические основы	24	24		Зачет
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Зачет
5	Приемы рукопашного боя	88	6	82	Зачет
6	Меры безопасности и первая медицинская помощь	10	5	5	Беседа, зачет
7	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.	22	2	20	Участие в учебных соревнованиях
8	Итоговое занятие	4		4	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## *2 год обучения, базовый уровень*

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10	10		Зачет
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	Зачет

4	Специальная физическая подготовка	30	2	14	Зачет
5	Приемы рукопашного боя	80	2	78	Зачет
6	Психологическая подготовка	8	4	4	Учебное соревнование, зачет
7	Меры безопасности и первая медицинская помощь	10	5	5	Беседа, зачет
8	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях	22	2	20	Участие в учебных соревнованиях
9	Итоговое занятие	4		4	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
3 год обучения, базовый уровень**

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10	10		Зачет
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Зачет
5	Приемы рукопашного боя	80	4	76	Зачет
6	Выполнение спортивных разрядов	8		8	зачет
7	Меры безопасности и первая медицинская помощь	10	5	5	Беседа, зачет
8	Спортивные мероприятия.	22	2	20	Участие в учебных

	Игры. Участие в соревнованиях.				соревнованиях
9	Итоговое занятие	4		4	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
*4 год обучения, продвинутый уровень*

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10	10		Зачет
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Зачет
5	Приемы рукопашного боя	80	4	76	Зачет
6	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.	22	2	20	Спортивные игры
7	Выполнение спортивных разрядов	8		8	Зачет
8	Правила проведения соревнований	10	5	5	Беседа, Участие в учебных соревнованиях
9	Итоговое занятие	4		4	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА *1 год обучения*

## **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Техника безопасности.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

**Формы работы:** Беседа, лекция

## **2. Теоретические основы.**

**Теория:** Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы) Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы) Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**Формы работы:** беседа, лекция, просмотр видеолекций

## **3. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки.

бег 30м с низкого старта (сек).

челночный бег 4 по 20 м (сек).

прыжок в длину с места (см).

подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

бег на 1000 м.

бег на 3000 м, мин.

**Формы работы:** спортивные игры, сдача нормативов.

## **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Функции СФП.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация

ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики.

**Формы работы:** Спортивные игры, выполнение упражнений.

## **5. Приемы рукопашного боя**

**Теория:** изучение теоретического основного комплекса приемов рукопашного боя. Изучение базовых элементов рукопашного боя. Изучение ударных элементов рукопашного боя. Защитные действия.

**Практика:**

**Базовые элементы рукопашного боя.** Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

**Ударные элементы рукопашного боя.** Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьям внутрь Удушение плечом и предплечьям сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьям внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой) Защита предплечьям наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову+ бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка +удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

**Защитные действия.** Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога-предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

**Формы работы:** Объяснение, спортивная игра, отработка приемов РБ.

## **6. Меры безопасности и первая медицинская помощь**

**Теория:** Теоретические знания о оказании первой медицинской помощи при открытых и закрытых ранениях, кровотечениях и переломах.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи товарищу, ролевая игра.

**Формы работы:** Беседа, лекция, отработка полученных знаний в виде игры.

## **7. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Перед выполнением практической части педагог определяет сценарий игры с элементами теснения.

**Практика:** Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ– ЗАХВАТ В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: · захват разноименных предплечий кистями; · захват одноименных предплечий кистями; · захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи; · захват рук спереди -сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению.

**Формы работы:** спортивная игра.

## **8. Итоговое занятие.**

**Практика:** проведение промежуточной и итоговой аттестации.

**Формы работы:** Зачет, сдача нормативов.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 год обучения**

## **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

**Формы работы:** беседа, лекция.

## **2. Теоретические знания.**

**Теория:**

1. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
2. Краткие сведения о строении организма человека.
3. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
4. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.
5. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
6. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)
7. Страхование при падении (вперёд, назад, в бок)

**Практика:** Представление доклада-презентации по одной из предложенных тем.

**Формы работы:** Беседа, лекция, презентация доклада

## **3. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Пояснения правильного выполнения элементов общей физической подготовки.

**Практика:** Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты: · бег 30м с низкого старта (сек). · челночный бег 4 по 20 м (сек). прыжок в длину с места · подтягивание в висе на перекладине (количество раз). · сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). · поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). · Бег на 1000 м. · Бег на 3000 м, мин.

**Формы работы:** спортивные игры, эстафета, сдача нормативов

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Функции СФП.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики.

#### **5. Приемы рукопашного боя**

**Теория:** изучение теоретических основобщего комплекса приемов рукопашного боя. Изучение базовых элементов рукопашного боя. Изучение ударных элементов рукопашного боя. Защитные действия.

**Практика:**

**Базовые элементы рукопашного боя.** Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

**Ударные элементы рукопашного боя.** Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьем внутрь Удушение плечом и предплечьем сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой) Защита предплечьем наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову+ бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка +удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

**Защитные действия.** Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога-предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

**Формы работы:** Объяснение, спортивная игра, отработка приемов РБ.

## **6. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Особенности психологической подготовки к соревнованиям. Борьба с эмоциональным выгоранием.

**Практика:** 1. Психологические тренинги 2. Подвижные и малоподвижные конкурсы 3. Викторины «Будь готов»

**Формы работы:** психологические игры и тренинги

## **7. Меры безопасности и первая медицинская помощь.**

**Теория:** техника оказания первой помощи при переломе, способы оказания первой помощи при ожогах и обморожениях.

**Практика:** наложение шины при переломах различной тяжести.

**Формы работы:** беседа, лекция, практическая отработка полученных знаний.

## **9. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Перед выполнением практической части педагог определяет сценарий игры с элементами теснения.

**Практика:** Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ– ЗАХВАТ В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: · захват разноименных предплечий кистями; · захват одноименных предплечий кистями; · захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи; · захват рук спереди -сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению.

**Формы работы:** спортивная игра.

## **8. Итоговое занятие.**

**Практика:** проведение промежуточной и итоговой аттестации.

**Формы работы:** Зачет, сдача нормативов.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА *3 год обучения*

## **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим.

**Формы работы:** беседа, лекция.

## **2. Теоретические знания.**

**Теория:** Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

1. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
2. Краткие сведения о строении организма человека.
3. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
4. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.
5. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
6. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)
7. Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)

**Практика:** Представление доклада-презентации по одной из предложенных тем.

**Формы работы:** Беседа, лекция, презентация доклада

## **3. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Пояснения правильного выполнения элементов общей физической подготовки.

**Практика:** Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты: · бег 30м с низкого старта (сек). · челночный бег 4 по 20 м (сек). · прыжок в длину с места · подтягивание в висе на перекладине (количество раз). · сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). · поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). · Бег на 1000 м. · Бег на 3000 м, мин.

**Формы работы:** спортивные игры, эстафета, сдача нормативов

## **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Функции СФП.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на

одной и двух ногах. Прыжки через препятствия Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики.

## **5. Приемы рукопашного боя**

**Теория:** изучение теоретических основ общего комплекса приемов рукопашного боя. Изучение базовых элементов рукопашного боя. Изучение ударных элементов рукопашного боя. Защитные действия.

### **Практика:**

**Базовые элементы рукопашного боя.** Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

**Ударные элементы рукопашного боя.** Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьям внутрь Удушение плечом и предплечьям сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьям внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый + боковой удар ногой) Защита предплечьям наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову + бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка + удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

**Защитные действия.** Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога-предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

**Формы работы:** Объяснение, спортивная игра, отработка приемов РБ.

## **6. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Особенности психологической подготовки к соревнованиям. Борьба с эмоциональным выгоранием.

**Практика:** 1. Психологические тренинги 2. Подвижные и малоподвижные конкурсы 3. Викторины «Будь готов»

**Формы работы:** психологические игры и тренинги

## **7. Меры безопасности и первая медицинская помощь.**

**Теория:** техника искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Кровотечения, способы остановки кровотечения.

**Практика:** отработка полученных теоретических знаний о технике искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Формы работы:** лекция, беседа, практическая отработка полученных медицинских навыков.

## **8. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Перед выполнением практической части педагог определяет сценарий игры с элементами теснения.

**Практика:** Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности  
Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ– ЗАХВАТ В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: · захват разноименных предплечий кистями; · захват одноименных предплечий кистями; · захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи; · захват рук спереди -сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению.

**Формы работы:** спортивная игра.

## **9. Итоговое занятие.**

**Практика:** проведение промежуточной и итоговой аттестации.

**Формы работы:** Зачет, сдача нормативов.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 год обучения**

## **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим.

**Формы работы:** беседа, лекция.

## **2. Теоретические знания.**

**Теория:** Правила подготовки к соревнованиям. Закаливание организма. Способы и варианты закаливания.

Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Результатом поединка может быть победа одного из бойцов и поражение другого, ничья (только в командных или классификационных



соревнованиях) и поражение обоих бойцов. Действия бойца, поведение которых не дало ему чистой победы, оценивается баллами.

**Формы работы:** беседа, лекция

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

**Практика:** Увеличение мышечной массы: 1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). 2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию 1) Кувырки, перекаты, вращения, 2) Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, рондад. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

**Формы работы:** спортивные игры, эстафета, сдача нормативов

### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** ознакомление с правилами выполнения упражнений, сценарии спортивных игр.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя.

**Формы работы:** спортивные игры, сдача нормативов

### **5. Приемы рукопашного боя.**

**Теория:** изучение теоретического обоснованного комплекса приемов рукопашного боя. Изучение базовых элементов рукопашного боя. Изучение ударных элементов рукопашного боя. Защитные действия.

**Практика: Базовые элементы рукопашного боя. Практика:** Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

**Ударные элементы рукопашного боя. Практика:** Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд +

одноимённый удар удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьям внутрь Удушение плечом и предплечьям сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьям внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой) Защита предплечьям наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову+ бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка +удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

**Защитные действия. Практика:** Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога-предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

**Формы работы:** тренировка, отработка приемов рукопашного боя

## **6. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Перед выполнением практической части педагог определяет сценарий игры с элементами теснения.

**Практика:** Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ– ЗАХВАТ В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: · захват разноименных предплечий кистями; · захват одноименных предплечий кистями; · захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи; · захват рук спереди -сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: · одной, двумя руками извне; · «крест»; · «петля». Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты) Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Предлагается несколько исходных положений начала игр: · спина к спине, оба соперника на коленях; · один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м; · оба в упоре лежа лицом друг к другу; · оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

**Формы работы:** Перед выполнением практической части педагог определяет сценарий игры с элементами теснения.

## **7. Правила соревнований.**

**Теория:** 1). Возрастные группы участников - младшая юношеская (7-11, 12-13 лет); - средняя юношеская (14-15 лет); - старшая юношеская (16-17 лет); - юниоры (18-19 лет); - взрослые (20 лет и старше). Возраст определяется по году рождения.

2). Весовые категории - младшая юношеская группа

3). Экипировка участников

4). Формулы проведения поединка. В зависимости от возрастной категории, технической и физической подготовленности, спортивного разряда бойцов, соревнования могут проводиться по следующим формулам:

5). Ход и продолжительность поединка.

6). Запрещенные действия

**Формы работы:** беседа

## **8. Итоговое занятие.**

**Практика:** проведение промежуточной и итоговой аттестации.

**Формы работы:** Зачет, сдача нормативов.

## ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий, программа ставит своей целью по окончании ее реализации подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

*Личностными* результатами освоения, учащимися программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Предметными* результатами освоения, учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения открытых занятий и соревнований.

*Метапредметные* освоения учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## ***Раздел №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ***

### ***Материально-техническое обеспечение программы:***

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	5

7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
10.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
11.	Канат для лазанья	штук	3
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	8
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6

### **Методическое обеспечение программы**

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 занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, 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 группах 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. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). 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, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. (Приложение 1, 5) Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- техника борьбы;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;

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.

#### ***Форма аттестации (контроля)***

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке, тестов, контрольных спаррингов, участия в соревнованиях, медицинских осмотров. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные спарринги применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

***Промежуточная аттестация за 1 полугодие – 22 декабря 2021***

***Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2022***

#### ***Форма представления результатов***

Результаты представляются в форме контрольных ведомостей, отчетов по прохождению тестирования.

Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

***Оценочные /контрольно-измерительные материалы: Приложение 2,3***

*Приложение 1*

### **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

#### **1. Силовые упражнения:**

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хождение в положении «точка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.
6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднятие туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднятие и соединение вверх прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

**1. Упражнения для развития быстроты:**

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.
3. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.
10. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
11. Метание набивного мяча вверх.

**1. Упражнения для развития выносливости:**

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Регби – 2 тайма по 3 мин.
6. Мини-футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

**1. Упражнения для развития гибкости:**

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.



6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.
7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево- вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу, из широкой стойки, наклонясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

**1. Упражнения для развития координации и ловкости:**

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хождение по залу в положении «мостик».
10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.
17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).
18. Упражнение на равновесие:
  - а) без усложнений;
  - б) с закрытыми глазами:
    - стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
    - движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
    - стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
    - прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
    - сохранять равновесие при приземлении после прыжков:

- подпрыгивая вверх;
- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
- при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
- при тех же прыжках, но на одной ноге;
- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
  - хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.

19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.
20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.
21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.
22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.
23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене

# ВЕДОМОСТЬ

## результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ года обучения \_\_\_\_\_  
 за \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_ учебного года (полугодие, год)  
 педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Всего по списку \_\_\_\_\_ учащихся

Выполняли работу \_\_\_\_\_ учащихся

Отсутствовали \_\_\_\_\_

(причина)

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подпись заместителя директора по УВР \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

### Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Разработаны специальные тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над технической подготовленностью учащихся по рукопашному бою, критерии оценки уровня владения прикладными приемами рукопашного боя.

Для удобства в применении разработанных комплексов присвоены сокращенные наименования: РБ – рукопашный бой, А – атакующие и К – контратакующие действия и порядковый номер 1,2,3 и т.д.

При выполнении комплексов рукопашного боя оценивали технику владения приемами по двум критериям:

1) оценка техники на основе интегральной оценки пространственных, динамических, ритмических характеристик движений;

2) оценка техники по времени выполнения задания.

Оценку техники по первому критерию проводили на основе разработанной нами системы оценки характеристик движений (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка характеристик движений.

Параметры движений	Баллы
Пространственные:	3
- основное звено техники	1
- детали техники	
Динамические	2
Ритмические	2

В ходе выполнения контрольного комплекса (РБ-1, 2, 3) преподаватель визуально оценивал технику выполнения ударов, защит и подготовительных действий по указанным в таблице параметрам, исходя из начальной оценки

в 10 баллов. В случае нарушения пространственных, динамических, ритмических характеристик движения вычитали соответствующие баллы. Полученные за выполнение одного комплекса баллы переводили в оценки по 5-бальной шкале в соответствии с таблицей перевода оценок (таблица 12).

Таблица 2 – Таблица перевода результатов контрольных комплексов

Количество баллов за контрольный комплекс (РБ)	Оценка
9-10	5
8	4
7	3
6 и ниже	2

Время выполнения контрольных комплексов (РБ) оценивали по разработанной нами оценочной таблице (таблица 3).

Таблица 13 – Оценка времени выполнения контрольных комплексов (РБ)

Контрольные комплексы	Оценки			
	5	4	3	2
РБ-А-1	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А-2	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А-3	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А-4	8,2 с и меньше	8,3-9,7 с	9,8-11,2	11,3 с и больше
РБ-А-5	8,2 с и меньше	8,3-9,7 с	9,8-11,2	11,3 с и больше
РБ-К – 1	6,4 с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 2	6,4 с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 3	6,4 с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 4	9,6 с и меньше	9,7-11,3 с	11,4-13,0	13,1 с и больше
РБ-К – 5	9,9 с и меньше	10,0-11,3 с	11,4-12,8	12,9 с и больше

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

### *Литература для педагога:*

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с. 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

### *Литература для обучающихся:*

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ... К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с

9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с