

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
от «15» 09 2021 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СПК «ВИТЯЗЬ»

А.В. Шпаков

Приказ от «15» 09 2021 г.

№ 740/21

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

Спортивно-оздоровительные группы

Возраст обучающихся: 10-18 лет,

Срок реализации: 7 лет (1512 ч.)

(редакция от 2021 года)

Авторы-составители:

Данилов Александр Андреевич,
тренер-преподаватель;

Наприенко Сергей Владимирович,
тренер-преподаватель;

Шпаков Анатолий Валерьевич,
тренер-преподаватель;

Попов Алексей Александрович,
тренер-преподаватель

Мягкова Марина Витальевна,
инструктор-методист

г. Невьянск 2019

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Учебный план	11
1.4.1. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» первого года обучения.....	11
1.4.2. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» второго года обучения.....	15
1.4.3. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» третьего года обучения.....	19
1.4.4. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» четвертого года обучения.....	23
1.4.5. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» пятого года обучения.....	27
1.4.6. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» шестого года обучения	31
1.4.7. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» седьмого года обучения.....	34
1.5. Планируемые результаты	38
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	40
2.1. Календарный учебный график	40
2.2. Условия реализации программы.....	40
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	43
Список литературы	45
Приложения	47

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рукопашный бой по праву можно считать древнейшим видом спорта на Земле, ведь появился на заре развития человечества, и развивался вместе с ним с древнейших времен и до наших дней. Этот универсальный инструмент служил человечеству для защиты от врагов, доказательства личного превосходства, да и просто для полезной забавы, позволяющей совершенствовать такие природные качества, как сила, ловкость, выносливость.

На Руси развитие рукопашного боя началась в давние времена. Основными молодецкими забавами на Руси считались кулачные бои стенка на стенку. В княжеских дружинах рукопашный бой носили более целенаправленный характер. Подготовка велась как в форме обучения, так и в состязательной форме. Обучение рукопашному бою на Руси велось с раннего возраста. Еще в детстве мальчиков и юношей учили основным приемам.

В дальнейшем основы рукопашного боя стали использоваться в армии. Выдающиеся русские полководцы в своей военно-учебной деятельности не обходили вниманием подготовку войск к рукопашному бою. Огромная заслуга в дальнейшем развитии рукопашного боя в русской армии принадлежит А.В. Суворову, где обучение рукопашному бою входило в строевую и тактическую подготовку. Методы обучения и воспитания войск, разработанные и внедренные в практику Суворовым, оказали огромное влияние на дальнейшее развитие военного искусства. На базе этих приемов сложилась отечественная система рукопашного боя.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. 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 (С.М. Ашкинази, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. 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).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» (далее - программа РБ) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке настоящей программы РБ использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа по РБ является модифицированной - подготовлена на основе типовой (примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акоюн А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержденного приказом Минспорта России от 24 декабря 2014 года N 1062, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию, профориентации молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Отличительной особенностью программы является понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации, каждый воспитанник формирует

свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана для **обучающихся в возрасте 10 - 18 лет**. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься рукопашным боем, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребёнка.

Наполняемость групп: минимальная – 10 человек, оптимальная – 15-20 человек; максимальная – 30 человек.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Программа рассчитана на 7 лет обучения по 36 учебных недель в год, занятия проводятся с сентября по май, три раза в неделю, продолжительность одного занятия не превышает 2-х часов. Общее количество часов в год – 216 ч. Весь период обучения по программе – 1512 ч.

Уровневость программы: разноуровневая

«Стартовый уровень» (1год обучения) – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта рукопашный бой, общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень» (2-4 год обучения) – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеобразовательной программы.

«Продвинутый уровень» (5-7 год обучения) – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую

подготовку, совершенствование техники рукопашного боя с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

На стартовый уровень программы зачисляются все желающие. Переход по уровням программы осуществляется по итогам контрольных мероприятий.

Признаки разноуровневости программы:

- предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;

- программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, контрольные нормативы);

- организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;

- программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;

- программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Форма обучения по программе «Рукопашный бой» - очная.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах, показательных выступлениях.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Формы подведения результатов:

- контрольно-переводные нормативы (два раза в год);

- участие в соревнованиях (в течение года).

Контрольно-переводные нормативы - проводится в форме тестирования по общей физической подготовке, технической и специальной физической подготовке, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов.

Участие в официальных соревнованиях и проведение соревновательных занятий в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих спортсменов, турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки учащихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

При анализе результатов педагогического контроля результаты контрольных нормативов должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

1.2. Цели 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:

- **Обучающие:**
 1. Познакомить учащихся с основными приемами рукопашного боя.
 2. Дать представление о правильных формах поведения в тех или иных ситуациях.
 3. Познакомить с основами самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
 4. Помочь овладеть техникой выполнения специальных физических упражнений.
- **Развивающие:**
 1. Создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
 2. Развить координированность, выносливость, силу и уверенность в себе.
- **Воспитательные:**
 1. Формировать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
 2. Оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма;
 3. Привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

1.3. Содержание программы

Данная программа РБ, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения рукопашному бою по годам обучения.

Программа охватывает всю систему подготовки детей и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практической части). На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП);
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика;
- восстановительные мероприятия.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Технико-тактическая подготовка должна обеспечить способность вести бой в относительно неопределенных или изменяющихся условиях, решая двигательные задачи наиболее надежным, быстрым и рациональным способом. Техника определяется как способ или совокупность способов рационального решения двигательных задач. Тактика определяется как рациональный способ использования сил (качеств) и средств (технического арсенала).

Контрольно-переводные нормативы сдаются в форме тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися группы 7 года обучения. Обучающиеся этой группы готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для групп начиная с пятого года обучения добавляется раздел «восстановительные мероприятия» Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

1.4. Учебный план

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятия	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1. Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9
2. Общая физическая подготовка	88	92	83	74	61	61	56
3. Специальная физическая подготовка	65	63	65	72	69	72	74
4. Техничко-тактическая подготовка	48	42	49	48	50	47	48
5. Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4	4	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	2	6	6	9	12	12	12
7. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	9	9	9
ИТОГО	216						

1.4.1. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» первого года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» первого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	13	11	11	10	7	9	9	11	8	88
3	Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	7	7	7	8	5	65
4	Техничко-тактическая подготовка	5	6	6	6	5	5	5	6	4	48
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Содержание учебного плана программы «Рукопашный бой» первого года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	1

2	Краткий обзор развития РБ	История возникновения рукопашного боя. Его разновидности.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, понаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки спортсменов.	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.	1
6	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях рукопашным боем. Понятие о травмах и их причинах.	1
8	Правила соревнований	Значение соревнований по РБ, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
9	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма спортсмена. Ее подготовка и уход за ней.	1
Всего часов			9

• Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Строевая подготовка

Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Ходьба. Обычная. спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок - полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Спортивные игры. Футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов.

• **Специальная физическая подготовка**

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для спортсменов рукопашного боя. Она ведется одновременно с овладением приемами техники РБ и их совершенствованием.

Бег на скорость на 30м. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке. Выполнение ударов руками и ногами.

Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах.

Метание мячей.

Ходьба в боевой стойке.

Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

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

• **Технико-тактическая подготовка**

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот.

Рекомендуется в среднем поровну распределять время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. В течение одного урока отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Основным требованием при обучении технике следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Броски руками. Выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием.

Броски ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке.

Броски туловищем. Бросок через спину, через бедро.

Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча - разрешенные правилами; кисти, пальцев - запрещенные).

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; уклоном вправо, отходом назад.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита; уклоном влево; уходом назад:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Прямые и боковые удары ногами.

1.4.2. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» второго года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» второго года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	12	11	11	9	9	10	11	11	8	92
3	Специальная физическая подготовка	7	9	8	7	6	7	6	8	5	63
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	6	5	4	4	4	6	4	42
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
ИТОГО		26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Содержание учебного плана программы «Рукопашный бой» второго года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1
2	Краткий обзор развития рукопашного боя	РБ как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения ударов, понятие о необходимой обороне.	0,5
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	0,5

5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1
6	Морально волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
7	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	0,5
8	Технико-тактическая подготовка	Технический арсенал стойки, защита, удары. Основные понятия о защите, дистанции, ударе и контрударе. . Равновесие, устойчивость, использование веса тела. Страховка при падении.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в РБ.	1
10	Правила соревнований	Запрещенные действия. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения соревнований. Определение победителя в поединке. Начало и конец поединка.	0,5
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Зал для занятий РБ. Татами. Снаряды для отработки ударов Перчатки. Шлема. Лапы.	0,5
Всего часов			9

• Общая физическая подготовка

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

- гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа,

- сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- упражнения с партнером - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

- легкая атлетика - бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.
- гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

- гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

- легкая атлетика - челночный бег 3 X10 м.
- гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.
- спортивные игры - футбол, волейбол, регби.
- подвижные игры - эстафеты, игры в касания, захваты.

• Специальная физическая подготовка

Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.
- Падение назад с поворотом и приземлением на грудь.
- Падение с прыжка.
- Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки
- Падение на спину кувырком в воздухе.
- Падение кувырком вперед.

Упражнения на мосту

Перевороты на мосту.

Вставание с моста.

В упоре головой движения вперед - назад, в стороны, кругообразные движения;

Движения в положении на мосту вперед - назад с поворотом головы.

Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера.

Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном

- Поднимание.
- Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе.
- Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине.
- Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой.
- Приседания, наклоны, бег.
- Броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

- Кувырки вперед и назад.
- Перевороты назад.
- Приседания.
- Вращения.
- Прыжки.
- Наклон.
- Ходьба и бег с партнером.

Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

• Техничко-тактическая подготовка

В положении стоя (в стойке):

1. Задняя подножка . 2. Передняя подножка. 3. Зацеп снаружи. 4. Бедро. 5. Выведение из равновесия рывком. 6. Бросок захватом ног. 7. Боковая подсечка. 8. Задняя подсечка. 9. Зацеп изнутри. 10. Выведение из равновесия.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку. 2. Удержание верхом с захватом рук. 3. Уход от удержания сбоку - через мост.

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение боевой стойке.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

– прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.

– прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад;

– прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

– прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

– прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

– прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

– прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

– прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

– прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

– удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

– удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

– удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

– удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

– боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

– боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

– боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Прямые и боковые удары ногами и защита от них.

1.4.3. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» третьего года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» третьего года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	10	11	11	9	8	8	8	11	7	83
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	5	8	8	8	5	65
4	Технико-тактическая подготовка	5	6	6	5	6	5	5	6	5	49
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
ИТОГО		26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Содержание учебного плана программы «Рукопашный бой» третьего года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	1
2	Краткий обзор развития рукопашного боя	Рукопашный бой в российской военной подготовке (до 1917 года) Рукопашный бой в армейской подготовке (до 1941 года)	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1

4	Общие понятия о гигиене	Режим дня и питание спортсмена.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Фазы формирования двигательных навыков.	1
6	Морально - волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена.	1
7	Специальная физическая подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.	1,5
8	Технико-тактическая подготовка	Правила регулирования поединков РБ. Запрещённые приёмы.	1
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Организация мест занятий.	0,5
Всего часов			9

• **Общая физическая подготовка**

Сила:

-гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног,

Быстрота:

-легкая атлетика - бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

-гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

-спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

-спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

-гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

-легкая атлетика - челночный бег 3 X10 м.

-гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

-спортивные игры - футбол, хоккей, регби.

-подвижные игры - эстафеты, игры в касания, захваты.

• **Специальная физическая подготовка**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами.

Быстрота: выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития *специальной выносливости*: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов.

Упражнения для развития *гибкости*: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

• Техничко-тактическая подготовка

Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
 - Передняя подсечка с захватом ноги.
 - Обратная «мельница».
 - Зацеп пяткой изнутри.
 - Передняя подножка с захватом руки и отворота.
 - Бросок через бедро
 - Боковая подсечка
 - Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
 - Защита от приемов и контрприемы.
- Переворачивание (борьба лежа)
 - Переворот с захватом руки и бедра.
 - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
 - Переворот обратным «ключом».
 - Переворот с захватом ноги ногами.
 - Переворот с захватом предплечья из-под плеча.
- Болевые приемы
 - Прямой узел плеча поперёк.
 - Обратный узел плеча поперёк.
 - Узел предплечьем вниз.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
 - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь ногам противника.

Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение боевой стойке.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

Прямые и боковые удары ногами и защита от них.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

• **Восстановительные мероприятия**

На начальных этапах восстановления работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

1.4.4. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» четвертого года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» четвертого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	11	11	10	7	7	7	7	0	5	74
3	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	7	8	8	9	6	72
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	5	5	6	5	6	3	48
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
8	Участие в соревнованиях	-	-	-	3	-	-	3	-	3	9
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Содержание учебного плана программы «Рукопашный бой» четвертого года обучения:

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Историческая обусловленность возникновения, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси - России - СССР - Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по рукопашному бою.	1
2	История РБ	Рукопашный бой как спортивное единоборство	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.)	1

4	Общие понятия о гигиене	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	<u>1</u>
6	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности.	<u>1</u>
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки спортсменов-рукопашников.	<u>1</u>
8	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.	1
9	Правила соревнований. Их организация и проведение	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	1
10	Оборудование и инвентарь	. Татами. Снаряды для отработки ударов Перчатки. Шлема. Лапы.	0,5
Всего часов			9

• **Общая физическая подготовка**

Комплекс общеразвивающих упражнений:

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3x10м., 5x10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

• Специальная физическая подготовка

Упражнения из борьбы;

- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои

• Техничко-тактическая подготовка

➤ Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро
- Боковая подсечка
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Защита от приемов и контрприемы.

➤ Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

➤ Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь ногам противника.

Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Удары и защита от них:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

.Прямые и боковые удары ногами и защита от них:

- прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад;

- прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище;

- прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо;

- прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

• Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

1.4.5. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» пятого года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» пятого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	7	8	6	6	6	8	7	5	61
3	Специальная физическая подготовка	7	8	9	6	8	6	8	8	6	69
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	7	6	4	5	6	6	4	50
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
7	Участие в соревнованиях		3		3		3		3		12
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Содержание учебного плана программы «Рукопашный бой» пятого года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта.	1
2	Единоборства и боевые искусства	Классификация единоборств. Примеры единоборств	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточники мочевой пузырь, кожа).	0,5
4	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.	1
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки спортсмена	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения	1

		тренировки.	
6	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке спортсмена. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных).	1
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств рукопашника и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Терминология РБ. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.	1
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнениях. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по РБ и другим видам спорта.	
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Форма рукопашника.	1
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.	0,5
Всего часов			9

• Общая физическая подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений:

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;

- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

• **Специальная физическая подготовка**

Упражнения из борьбы:

- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои

• **Технико-тактическая подготовка**

- Броски (борьба в стойке)
 - Зацеп снаружи.
 - Передняя подсечка с захватом ноги.
 - Обратная «мельница».
 - Зацеп пяткой изнутри.
 - Передняя подножка с захватом руки и отворота.
 - Бросок через бедро
 - Боковая подсечка
 - Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
 - Защита от приемов и контрприемы.
- Переворачивание (борьба лежа)
 - Переворот с захватом руки и бедра.
 - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
 - Переворот обратным «ключом».
 - Переворот с захватом ноги ногами.
 - Переворот с захватом предплечья из-под плеча.
- Болевые приемы
 - Прямой узел плеча поперёк.
 - Обратный узел плеча поперёк.
 - Узел предплечьем вниз.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
 - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь ногам противника.

Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Прямые и боковые удары ногами и защита от них.

- прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

- прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

- прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

- прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

• Восстановительные мероприятия

В группах 5-го и последующего годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо того, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

1.4.6. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» шестого года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» шестого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	7	8	6	6	6	7	7	5	61
3	Специальная физическая подготовка	9	8	10	7	7	7	9	9	6	72
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	5	5	4	6	5	4	47
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Участие в соревнованиях		3		3		3		3		12
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Содержание учебного плана программы «Рукопашный бой» шестого года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	1
2.	Краткие сведения о строении функциях организма	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка.	1
3.	Общие понятия о гигиене	Особенности питания при занятиях спортом. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.	1
4.	Краткие сведения о физиологических основах	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на	1

	тренировки	занятия спортом.	
5.	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.	1,5
6.	Специальная физическая подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	0,5
7.	Технико-тактическая подготовка	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной.	0,5
8.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	1
9.	Правила соревнований. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
10.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Татами. Снаряды для отработки ударов Перчатки. Шлема. Лапы.	0,5
Всего часов			9

• **Общая физическая подготовка**

Гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами.

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения: метания и толкания, бег по пересеченной местности.

• **Специальная физическая подготовка**

Бег на скорость на 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой

ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов.

Упражнения из борьбы:

- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста.

Упражнения для развития гибкости.

• Техничко-тактическая подготовка

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела - бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела - бросок:

1. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

2. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела - бросок:

1. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.

2. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.

3. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

4. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

5. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

6. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

7. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.

8. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.

9. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

10. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом), через разноименное плечо.

• Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства восстановления: аутогенные и психорегулирующая тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний спортсменов рукопашного боя, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися.

Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

1.4.7. Учебный план и содержание программы «Рукопашный бой» седьмого года обучения

Учебный план программы «Рукопашный бой» седьмого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	6	8	6	6	5	8	6	4	56
3	Специальная физическая подготовка	9	9	10	7	7	7	9	8	6	74
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	48
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
7	Участие в соревнованиях	-	3	-	3	-	3	-	3	-	12
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Спорт в современном обществе, основные понятия теории спорта; классификация видов спорта; общая и специальная физическая подготовка; спортивная ориентация и отбор; оздоровительные системы физических упражнений.	1
2	Краткий обзор развития рукопашного боя	.Рукопашный бой как спортивное единоборство. Рукопашный бой в наше время	0.5
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Рецепторы, органы чувств и их функции (зрительные, слуховые, осязание, обоняние, вкус), проприорецепторы, прессорецепторы, барорецепторы и др. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечнососудистую, нервную, костную и др.).	1
4	Общие понятия о гигиене	Понятие о калорийности и усвояемости пищи Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи. Закономерности изменения режима в зависимости от возраста, пола, спортивной подготовленности.	1
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы. .	1
6	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.	1
7	Общая и специальная подготовка	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке. Развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной.	1
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Профессиональные травмы спортсменов РБ	1

10	Правила соревнований.	Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность поединков. Предупреждения. Запрещенные приемы. Дисквалификация.	0.5
Всего часов			9

• Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств

Комплекс общеразвивающих упражнений:

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

Лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях. Легкоатлетические упражнения: метания и толкания, бег по пересеченной местности.

Спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

• Специальная физическая подготовка

Бег на скорость на 60 м, 100 м.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

Упражнения из борьбы:

- качка шеи на переднем и борцовском мостах;

- из положения мост забегание влево или вправо;

- переворот с моста;

Развитие «борцовской» выносливости.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

• Техничко-тактическая подготовка

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях руками и ногами – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях руками и ногами (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою

Удары с различных положений.

Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию

- Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.

Тактика проведения поединка

Тактика участия в соревнованиях

- Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.

- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем.

- Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание.

• Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная).

Медико-биологические средства: гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

1.5. Планируемые результаты

После окончания «Стартового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- владение базовой техникой рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

После окончания «Базового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- осознанно формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы;
- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство• (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических• показателей.

После окончания «Продвинутого уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- уметь постоянно совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально-волевою подготовленность;
- уметь формировать свои специализированные знания;
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы по итогам всего периода обучения:

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами рукопашного боя;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2) приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта рукопашный бой, истории его развития;

3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4) владение гигиеническими знаниями и навыками;

5) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

6) приобретение знаний о правилах соревнований вида спорта рукопашный бой;

7) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

8) повышение уровня физического развития обучающихся;

9) систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами рукопашного боя;

10) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;

11) приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по рукопашному бою.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 7 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	216 часов
Продолжительность занятия (академический час)	90 мин. (два академических часа)
Периодичность занятий	6 часов в неделю, 3 раза в неделю
Промежуточная аттестация	01 декабря – 15 декабря 10 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	1512 часов, 7 лет обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	28 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

2.2. Условия реализации программы

• Материально-техническое обеспечение

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Рукопашный бой». Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для реализации учебно-тренировочного процесса необходимо:

- 1) спортивный зал;
- 2) наличие у каждого спортсмена формы, индивидуальных защитных средств для тренировок и участия в соревнованиях (шлем, перчатки, раковина, щетки на голень, капа).
- 3) необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Груша боксерская	штук	1
2.	Лапы	пар	2
3.	Мешок боксерский	штук	1
4.	Напольное покрытие – ковер для борьбы или татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3

7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
14.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
15.	Секундомер электронный	штук	1
16.	Скакалка гимнастическая	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая	штук	4

• Информационное обеспечение

Перечень информационно-методических материалов, рекомендуемых для тренеров-преподавателей, работающих по данной программе, а так же отдельный список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей в помощь в освоении данной программы представлен на странице 45.

Для съемки и дальнейшего анализа учебно-тренировочных поединков, просмотра учебных и художественных фильмов по тематике программы необходимы ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат.

• Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя, согласно Приказу Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», реализующего данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Преимуществом будет личный опыт владения рукопашным боем в качестве спортсмена.

• Методические материалы

В объединении методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе результатов педагогических советов и под руководством инструктора-методиста.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Многолетняя подготовка спортсменов к рукопашному бою представляет единый педагогический процесс, в основе которого лежат следующие принципы:

-последовательность и преемственность задач, методов и средств на всех этапах подготовки обучающихся;

- постепенное повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- текущее и перспективное планирование;
- индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда обучение деятельности. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия). Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий.

Методы организации занятия:

- Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

Формы, методы и принципы реализации содержания программы:

В проведении тренировок используются следующие *методы спортивной подготовки:*

– Метод повторения: основная цель выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.

– Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

– Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

– Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

– Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

– Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

– Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

– Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

Принципы спортивной подготовки:

– Принцип сознательности и активности. Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

– Принцип специализации. В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация

– Принцип всесторонности. Он определяет необходимость для спортсмена

всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

– Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижений успеха.

– Принцип повторности. Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

– Принцип разнообразия и новизны. Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

– Принцип наглядности. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно ускоряет обучение.

– Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-борца и военно-патриотического воспитания гражданина-патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МКУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий.

Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения:

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов;
- промежуточная аттестация: сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях;
- итоговая аттестация: сдача итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: педагогическое наблюдение.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В нее включены: тестирование физических качеств, врачебное освидетельствование. По результатам диагностики анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В нее кроме тестов по общей физической подготовке, используемых при вводной диагностике, включены тесты по специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке, где дети демонстрируют степень освоения базовыми элементами рукопашного боя и уровень развития физических качеств.

Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения представлены в Приложении 1. Контрольные упражнения и нормативы по их выполнению соответствуют требованиям всероссийского комплекса Готов к труду и обороне. В таблицах указаны нижние границы выполнения норматива на ту или иную оценку.

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся:

1. Подведение итогов
2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные протоколы контрольно-переводных нормативов (Приложение 2).

Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. **Астахов С.А.** Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): дис. ... канд. пед. наук. - М.: Всерос. науч. иссл. инст. физ-ры и спорта, 2002. - 125 с.
2. **Булочко К.Т.** Обучение юношей рукопашному бою: пособие для преподавателей. - М.: ФиС, 1945. - 79 с.
3. **Бурцев Г.А.** Рукопашный бой: учеб.пособие. – М.: Военное издательство, 1994. – .206с.
4. **Голованов В.П.** Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: ВЛАДОС, 2004. – 86 с.
5. **Зайцев Ю.К.** Армейский рукопашный бой: уроки инструктора спецназа. - М.: Современное слово, 2009. - 288 с.
6. **Курамшин Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. **Рукопашный бой:** учебно-метод.пособие / под. ред. В.Н. Соколовой. – М.: Воениздат, 1985. – 120 с.
8. **Рукопашный бой.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: учебная программа / А.О. Акопян, Д.И. Долганов, Г.А. Королев [и др.] / под ред. А.О. Акопяна. - М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
9. **Севостьянов В.М., Пшеницын А.В.** Рукопашный бой: История развития, техника и тактика. - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
10. **Федеральный стандарт** спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой [Электронный ресурс] : утверждена приказом Минспорта России от 24 декабря 2014 года № 1062 от 24.12.2014 г. // Судебные и нормативные акты РФ. - URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-24122014-n-1062/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po/> (дата обращения: 05. 07.2019).
11. **Энциклопедия боевого самбо.** В 2-х т. Т. 1 / Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. [и др.]. - Жуковский (Моск. обл.): Ассоц. - Олимп, 1993. – 296 с
12. **Якимов А.М.** Основы тренерского мастерства: учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. **Ветров В.** Искусство обороняться. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 352 с.
2. **Догерти Мартин Дж.** Рукопашный бой по системе спецназа. Экстремальные приемы защиты и нападения / под .ред. С.С. Складар. – Белгород: «Клуб семейного досуга», 2012. – 320 с.
3. **Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.** Рукопашный бой: самоучитель. – 2-е изд., испр. – М.: «Культура и традиции», 1994. – 235 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://coollib.com/b/293519/read> (дата обращения: 05. 07.2019).
4. **Иванов С., Касьянов Т.** Основы рукопашного боя: в 4 ч. – Воронеж: «Советский патриот», 1995. – Ч. 1. – 78 с.
5. **Иванов С., Касьянов Т.** Основы рукопашного боя: в 4 ч. – Воронеж: «Советский патриот», 1995. – Ч. 2. – 80 с.
6. **Иванов С., Касьянов Т.** Основы рукопашного боя: в 4 ч. – Воронеж: «Советский патриот», 1995. – Ч. 3. – 64 с.

7. **Иванов С., Касьянов Т.** Основы рукопашного боя: в 4 ч. – Воронеж: «Советский патриот», 1995. – Ч. 4. – 80 с.
8. **Рукопашный бой:** самоучитель. – Мн.: Харвест; М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.
9. **Тарас А.Е.** Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Мн.: Харвест, 2005. – 400 с.
10. **Терехин К.И.** Как выжить в уличной драке: иллюстрированный самоучитель рукопашного боя. - М.: Эксмо, 2013. - 752 с.

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-1
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤ 8,5	9,3	9,9	≤9,0	9,7	10,0
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥6	3	2	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥15	10	8
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥16	12	8	≥11	6	5
4.	Прыжок в длину с места, см	≥180	170	140	≥160	150	130
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥34	32	22	≥31	23	20
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый		4 базовый		3 стартовый	
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-2
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤8,3	9,0	9,3	≤8,8	9,6	9,9
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥7	5	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥16	11	9
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	16	12	≥12	7	5
4.	Прыжок в длину с места, см	≥190	180	160	≥165	155	140
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥36	33	24	≥32	25	22
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
7.	Ударная техника руками по возрастным особенностям, 2 мин.	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе без искажения техники	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе с искажениями в технике	Работа на снаряде в среднем и низком темпе с искажениями в технике			
8.	Ударная техника ногами по возрастным особенностям, 2 мин.	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе без искажения техники	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе с искажениями в технике	Работа на снаряде в среднем и низком темпе с искажениями в технике			

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-3
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤8,2	8,8	9,0	≤8,6	9,4	9,7
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥8	6	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥17	12	10
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥26	22	18	≥13	8	6
4.	Прыжок в длину с места, см	≥200	190	170	≥170	160	145
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥37	34	26	≥34	28	25
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
7.	Выполнение основных защитных действий	Демонстрация без ошибок с названием приемов и учетом индивидуальных особенностей.	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация со значительными ошибками.			
8.	Ударная техника руками по возрастным особенностям, 2 мин.	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе без искажения техники	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе с искажениями в технике	Работа на снаряде в среднем и низком темпе с искажениями в технике			
4	Ударная техника ногами по возрастным особенностям, 2 мин.	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе без искажения техники	Работа на снаряде в среднем и высоком темпе с искажениями в технике	Работа на снаряде в среднем и низком темпе с искажениями в технике			

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-4
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤8,0	8,6	8,8	≤8,5	9,3	9,6
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥9	7	5	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥18	13	11
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥30	26	22	≥14	9	7
4.	Прыжок в длину с места, см	≥210	200	180	≥175	165	150
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥39	36	29	≥36	30	27
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
7.	Выполнение основных атакующих и защитных действий	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с незначительными ошибками, с названием приемов	Демонстрация со значительными ошибками, с названием приемов			
8.	Борцовская техника по возрастным особенностям	Демонстрация бросков без ошибок с названием приемов	Демонстрация бросков с незначительными ошибками и названием приемов	Демонстрация бросков со значительными ошибками, с названием приемов			

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-5
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤7,9	8,5	8,7	≤8,4	9,2	9,5
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥11	9	6	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥20	15	13
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥32	28	24	≥15	10	8
4.	Прыжок в длину с места, см	≥220	210	190	≥180	170	155
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥41	37	30	≥37	31	28
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
7.	Выполнение основных атакующих и защитных действий	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с незначительными ошибками, с названием приемов	Демонстрация со значительными ошибками, с названием приемов			
8.	Борцовская техника по возрастным особенностям	Демонстрация бросков без ошибок с названием приемов	Демонстрация бросков с незначительными ошибками и названием приемов	Демонстрация бросков со значительными ошибками, с названием приемов			
9.	Спарринг по рукопашному бою, 2 мин.	Уверенное владение разнообразными техническими и тактическими навыками ведения поединка	Владение техническими и тактическими навыками ведения поединка с незначительными ошибками	Владение минимальным набором приемов			

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-6
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤7,3	8,0	8,2	≤8,2	9,0	9,3
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥13	10	7	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥22	17	15
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥35	30	25	≥16	11	9
4.	Прыжок в длину с места, см	≥230	220	200	≥185	170	160
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥42	38	32	≥38	33	29
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
7.	Выполнение основных атакующих и защитных действий	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с незначительными ошибками с названием приемов	Демонстрация со значительными ошибками, с названием приемов			
8.	Борцовская техника по возрастным особенностям	Демонстрация бросков без ошибок с названием приемов	Демонстрация бросков с незначительными ошибками, с названием приемов	Демонстрация бросков со значительными ошибками, с названием приемов			
9.	Спарринг по рукопашному бою, 3 мин.	Уверенное владение разнообразными техническими и тактическими навыками ведения поединка	Владение техническими и тактическими навыками ведения поединка с незначительными ошибками	Владение минимальным набором приемов			

**Контрольно-переводные нормативы «Рукопашный бой» для СОГ-7
(промежуточная и итоговая аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤7,2	7,7	8,0	≤8,0	8,8	9,0
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥15	11	8	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥24	19	17
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥40	32	25	≥17	12	10
4.	Прыжок в длину с места, см	≥240	225	210	≥195	180	170
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥45	40	35	≥40	35	30
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6.	Владение техникой страховки при падении.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жёсткое приземление, ошибки при группировке			
7.	Выполнение основных атакующих и защитных действий	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация со значительными ошибками			
8.	Борцовская техника по возрастным особенностям	Демонстрация бросков без ошибок с названием приемов	Демонстрация бросков с незначительными ошибками, с названием приемов	Демонстрация бросков со значительными техническими ошибками			
9.	Спарринг по рукопашному бою, 3 мин.	Уверенное владение разнообразными техническими и тактическими навыками ведения поединка	Владение техническими и тактическими навыками ведения поединка с незначительными ошибками	Владение минимальным набором приемов			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 675505986290264717065665691802464930290134565831

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025