

Отдел образования администрации Инжавинского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета МБОУ ДО «ДЮСШ»

Протокол от «30» 05 20 23 г № 6

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Ю. А. Семенов

Приказ от «31» 05 20 23 г № 26



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
по рукопашному бою**

(спортивно-оздоровительный этап)

Возраст обучающихся: 10 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

(ознакомительный уровень)

Авторы - составители:  
Попова Виктория Юрьевна, методист  
Федулов Роман Александрович, тренер - преподаватель

р.п. Инжавино  
2023 г.

## Информационная карта

1. Полное название организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по рукопашному бою
3. ФИО составителя, должность	Попова В.Ю., методист Федулов Р.А., тренер - преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).;</p> <p>Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;</p> <p>Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);</p> <p>Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1062 от 24.12.2014 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой».</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № СП2.4.3648-20, «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».</p>
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность:	физкультурно - спортивная
4.4. Вид программы:	общеразвивающая

4.5. Возраст учащихся:	10 - 13 лет
4.6. Продолжительность обучения:	1 год
4.7. Образовательная область:	физическое развитие
4.8. Уровень освоения	ознакомительный
4.9. Форма организации образовательного процесса	групповая

## **Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

Данная программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение общего уровня двигательной активности, совершенствование функциональной деятельности организма, правильное физическое развитие детей 10 - 13 лет. Программа позволит учащимся не только улучшить свою физическую подготовку, но и будет способствовать повышению умственной работоспособности, снятию утомления, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам, овладение основами техники рукопашного боя, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

#### **Актуальность программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся на основе их творческой активности.

Занятия рукопашным боем способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок; интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело.

В процессе занятий рукопашным боем формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в рукопашном бое, но и в жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом и личностном развитии: регулярные занятия рукопашным боем не только помогают улучшить физическую подготовку, но и формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы, готовят ставить цели перед собой, вырабатывают умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, повышают активность, чувство ответственности.

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.

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».

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

Развитием рукопашного боя в России занимается Обще российская 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.

**Отличительной особенностью** программы является разностороннее физическое развитие учащихся на основе использования специальных тренировочных упражнений, что позволяет достигнуть более высокого результата на соревнованиях.

**Программа адресована** детям среднего школьного возраста (от 10 до 13 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике.

Кроме того, по программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети и подростки девиантного поведения.

Для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься спортом, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

**Условия набора учащихся** в спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Допускаются все лица по заявлению родителей или законных представителей, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача.

Количество учащихся определено на основании Положения о количестве учащихся в отделении их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в отделении, с учетом рекомендаций СанпиН.

**Количество учащихся** от 10 до 30 чел.

Группа должна формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 312 час.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий**

Количество часов в неделю: 6 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом между занятиями.

В каникулярное время количество тренировок в день возможно увеличивать до 3 ч.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

групповые тренировочные занятия;

матчевые встречи;

теоретические занятия;

самостоятельная подготовка;

занятие-соревнование;

занятие-игра и т.п.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие профессионального, социального, личностного самоопределения, самореализации и развития ребенка, направленные на формирование патриотического самосознания детей, предупреждение девиантного поведения посредством физического воспитания учащихся.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

### **образовательные:**

обучить основам технике рукопашного боя;

укрепить здоровье детей средствами физических упражнений;

выявить и поддержать детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;

расширить знания в области рукопашного боя и спорта в целом.

### **воспитательные:**

воспитать стремление к здоровому образу жизни;

воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;

воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным вида спорта в свободное время;

сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **развивающие:**

развить физические качества;

развить и расширить функциональные возможности организма;

привить навыки гигиены и закаливания организма;

сохранить и повысить спортивную работоспособность.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	-	тестирование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	8	2	6	опрос, наблюдение
1.2	История развития рукопашного боя	2	2		опрос, тест
1.3	Основные упражнения и технические приемы	19	3	16	контрольные нормативы
<b>2.</b>	<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>	<b>109</b>		<b>109</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	62		62	сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	47		47	сдача контрольных нормативов по СФП
<b>3.</b>	<b>Раздел «Избранный вид спорта»</b>	<b>140</b>		<b>140</b>	
3.1	Техническая подготовка	47		47	контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	47		47	контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	22		22	тестирование
3.4	Контрольные испытания	6	2	4	тестирование
3.5	Двусторонняя игра	18		18	соревнование



<b>4.</b>	<b>Раздел «Техника рукопашного боя»</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	контрольные упражнения
4.1.	Техника самостраховки и страховка соперника.	5	1	4	контрольные упражнения
4.2.	Стойки, передвижения и захваты.	5		5	контрольные упражнения
4.3.	Удержания в партере.	6		6	контрольные упражнения
4.4.	Броски назад, вперед.	5		5	контрольные упражнения
4.5.	Болевые приемы.	5		5	контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Раздел «Самостоятельная работа»</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	тестирование
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	соревнование, тестирование
<b>7.</b>	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>31</b>	<b>281</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с курсом программы, знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности, вводный инструктаж.

Происхождение рукопашного боя. Истории великих спортсменов.

**Практика:** Тестирование знаний, умений и навыков.

## Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

**Тема 1.1.** Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

**Тема 1.2.** История развития рукопашного боя.

**Теория:** История развития рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

**Тема 1.3.** Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

## Раздел 2 «Физическая подготовка»

**Тема 2.1.** Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу приседами, выпадами, полу наклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полу приседе; прыжки из полу приседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полу шпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные с крестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

#### Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

ОРУ для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

ОРУ для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

ОРУ с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

ОРУ с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

#### Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

#### Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера

захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

## **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость, отработка ударных комбинаций.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин), спарринги (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

### **Раздел 3. Избранный вид спорта**

#### **Тема 3.1. Техническая подготовка**

Основы техники рукопашного боя

##### **Тема 1.1. Правила техники безопасности.**

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в рукопашном бое.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

#### **Тема 3.2. Тактическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»). Тактика ведения поединка:

сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);

постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;

перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

#### **Тема 3.3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1)воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2)развитие процессов восприятия;

3)развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;



4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У спортсменов необходимо развивать:

наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия:

инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

3. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями рукопашного боя, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие пре одоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в рукопашный бой творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Боец, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении бойца подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Из арсенала рукопашного боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

### **Тема 3.4. Контрольные испытания**

Промежуточная аттестация. Зачет. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

#### **Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовки**

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

#### **Бег 30 метров с высокого старта**

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

#### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

#### **Наклон вперёд, стоя на возвышении**

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края

скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

#### **Прыжок в длину с места.**

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

#### **Подтягивание на перекладине**

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

#### **Шестиминутный бег**

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

### **Тема 3.5. Двусторонняя игра.**

Соревнования. Применение приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

Соревнования по рукопашному бою - это проверка организационной воспитательной и учебной работы в спортивной команде, а также прекрасная школа воспитания мужества, настойчивости и преданности коллективу. Без соревнования овладение техникой и тактикой рукопашного боя становится неинтересным, занимающиеся не видят результатов своей работы и у них постепенно пропадает желание совершенствоваться в данном виде спорта. К

каждому соревнованию нужна специальная подготовка, соответствующая степени натренированности участника и масштабу соревнования.

#### **Раздел 4. «Техника рукопашного боя»**

##### **Тема 4.1. Техника самостраховки и страховка соперника.**

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнера. Основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 4.2. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.**

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

##### **Тема 4.3. Удержания в партере.**

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

##### **Тема 4.4. Броски назад, вперед.**

Теория: Броски назад. Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

Броски вперед. Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

##### **Тема 4.5. Болевые приемы**

Теория: Значение технического воздействия болевого приема.

Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

#### **Раздел 5. «Самостоятельная работа»**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Практика: Техника борьбы лежа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Практика: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

#### **Итоговое занятие**

Практика: Соревнования, анализ, рекомендации.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончанию обучения по программе учащиеся получают:  
знания, умения и навыки в избранном виде спорта (рукопашный бой);  
вовлечены занимающиеся в систему регулярных занятий;  
обучены основам технике и тактике рукопашного боя;  
укреплено здоровье детей средствами физических упражнений;  
выявлены дети, проявившие яркие способности в избранном виде спорта;

воспитано чувство ответственности, дисциплинированности, чувство патриотизма, взаимопомощи, сознательности; чувство коллективизма;

снижено количество детей девиантного поведения, состоящих на всех видах учета (внутришкольный, КДНиЗП, РОВД);

воспитаны привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;

развиты физические качества, посредством рукопашного боя;

развиты и расширены функциональные возможности организма;

привиты навыки гигиены и закаливания организма;

повышена спортивная работоспособность;

выполнение нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (золотые, серебряные, бронзовые значки).

## **Блок №2 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1. Календарный учебный график**

(Приложение 1 к программе)

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – с 01.09.2023 по 31.08.2024.

Количество учебных недель – 52.

### **2.2. Условия реализации программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

#### **Условия успешной реализации учебной программы**

Занятия должны проводиться в спортзале и на стадионе, соответствующих требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

1. Улучшение материально - технической базы для занятий рукопашным боем;
  - а) спортивная база для учебных занятий;
  - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении технике боя.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Научно – методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно – тренировочного процесса.
6. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.
7. Стимулирование детей в учебно – воспитательном и тренировочном процессе.
8. Повышение уровня технико – тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
9. Финансовое обеспечение программы.

### **Материально – техническое обеспечение программы Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
------------------	---------------------	------------------------------	-------------------------------

1	Груша боксерская	шт	2
2	Груша боксерская пневматическая	шт	2
3	Мешок боксерский	шт	5
4	Напольное покрытие татами	шт	1
5	Лапы боксерские	шт	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Гантели массивные (от 1 до 6 кг)	комплект	4
6	Манекен тренировочный для борьбы	шт	1
7	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
8	Мат гимнастический	шт	4
9	Мяч баскетбольный	шт	2
10	Мяч теннисный	шт	20
11	Мяч футбольный	шт	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	шт	1
13	Платформа для подвески боксерских груш	шт	1
14	Скакалка гимнастическая	шт	15
15	Скамейка гимнастическая	шт	5
16	Стенка гимнастическая	шт	4
17	Штанга тренировочная	комплект	2
18	Весы до 150 кг	шт	1
19	Гонг боксерский	шт	1
20	Секундомер	шт	1
21	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	1

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские	пара	15
2	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3	Костюм рукопашного боя	комплект	15
4	Шлем боксерский	шт	15
5	Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	15
6	Протектор-бандаж для паха	шт	15
7	Протектор-бандаж для груди	шт	15
8	Футы красного и синего цвета	комплект	15
9	Эластичные бинты для рук	шт	15

### **Перечень технических средств обучения**

№ п/п	Наименование
1	Ноутбук
2	Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике рукопашного боя



### **2.3. Формы аттестации**

Педагогический контроль и оценка подготовленности обучающихся являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля: промежуточный и итоговый контроль результатов обучения учащихся.

Промежуточный контроль проводится после освоения учащимися темы. Формы контроля: тестирование, опрос, соревнование, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, контрольные упражнения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает тестирование и проведение соревнования по рукопашному бою.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов), соревнования (протокол оценки соревнования).

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Оценка учащихся по технико-тактической подготовке проводится на основании выполнения учащимся технико-тактических приемов по рукопашному бою, контрольных стартов и т.п. по оценки «зачет», «незачет».

### **2.5. Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Основными направления деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям рукопашным боем;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в рукопашном бое;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории рукопашного боя, технике и тактике, правил борьбы;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по рукопашному бою проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение от родителей (законных представителей), согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

### **Технологии, применяемые на занятиях рукопашным боем**

№	Название технологий	Результат использования современных образовательных технологий
1.	<b>Здоровьесберегающие</b>	<p>Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни</p> <p>Цель использования: Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.</p> <p>Способы внедрения: При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируются благоприятный психологический фон на занятиях; распределяются физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяются методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям рукопашным боем у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год; организация каникулярного отдыха.</p> <p>результаты использования: Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.</p>
2.	<b>Интегрированные</b>	Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь
3.	<b>Информационно-</b>	Интенсифицируют процесс обучения, повышают

	<b>коммуникационные</b>	мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся
4.	<b>Личностно-ориентированного обучения</b>	<p>Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.</p> <p>Способы внедрения:  Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:  формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;  личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;  определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;  определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров.</p> <p>Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой.</p> <p>Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.</p>
5.	<b>Групповая деятельность</b>	Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт
6.	<b>Технологии проблемного обучения</b>	<p>Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.</p> <p>Цель использования:  Развить у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.</p> <p>Способы внедрения:</p>

		<p>При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.</p> <p>результаты использования: Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.</p> <p>При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.</p>
7	<b>Технология разноуровневого обучения</b>	<p>Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.</p> <p>Цель использования: Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.</p> <p>Способы внедрения: Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник спортивно – оздоровительной группы может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.</p> <p>При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки. (разработка индивидуальных маршрутов)</p> <p>Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.</p>
8	<b>Технология сотрудничества</b>	<p>Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования</p>

		коммуникативных умений, научится вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.
9	<b>Технология индивидуального обучения</b>	Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование общеучебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества.(во время учебно – тренировочного процесса тренер - преподаватель учитывает тип темперамента, индивидуальные особенности своих учеников)
10	<b>Технология взаимного обучения</b>	Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе.
11	<b>Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса</b>	Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте) Обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями Обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников
12	<b>Игровая образовательная технология</b>	Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям рукопашным боем у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. Включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между группами,

		<p>применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.</p> <p>Результаты использования: Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.</p>
13	<b>Информационно компьютерные технологии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>- Просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК</li> <li>- Использование офисных программ (Word, Excel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций.</li> <li>- Использование браузеров (Opera, Chrome, InternetExplorer) для ведения блогов в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах</li> </ul> <p>спортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов.</p>

### Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы, приемы, материал	Форма подведения итогов
	<b>Вводное занятие</b>	Теоретическое занятие	информирование, беседа, тестирование знаний	
<b>1.</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>			
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Теоретические и практические занятия	объяснительно-иллюстративный	опрос, наблюдение
1.2	История развития рукопашного боя	Теоретические и практические занятия	поисковый	опрос, тест

1.3	Основные упражнения и технические приемы	Групповые тренировочные занятия	практический, упражнения для изучения техники, тактики рукопашного боя и совершенствование в ней	контрольные нормативы
<b>2.</b>	<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>			
2.1.	Общая физическая подготовка	Групповые тренировочные занятия	практический	сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	Занятие-соревнование	практический	сдача контрольных нормативов по СФП
<b>3.</b>	<b>Раздел «Избранный вид спорта»</b>			
3.1	Техническая подготовка	Занятие-соревнование	наглядно-практический	контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	Занятие-соревнование	общефизические упражнения	контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	Теоретические и практические занятия	поисковый	тестирование
3.4	Контрольные испытания	Теоретические и практические занятия	самостоятельная подготовка	тестирование
3.5	Двусторонняя игра	Занятие-соревнование	игровая практика	соревнование
<b>4.</b>	<b>Раздел «Техника рукопашного боя»</b>			
4.1	Техника самостраховки и страховка соперника	Групповые тренировочные занятия	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.2	Стойки, передвижения и захваты	Занятие-игра	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.3	Удержания в партере	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.4	Броски назад, вперед	Тренировочное занятие	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
4.5	Болевые приемы	Групповые тренировочные занятия	игровой метод, мотивация, личный пример	контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Раздел «Самостоятельная работа»</b>			
	<b>Итоговое занятие</b>	соревнования	соревнования	тестирование соревнования

## 2.6. Список литературы

### Для педагога:

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

### Дополнительная литература:

1. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
2. Найденев М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
3. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
5. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
6. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
7. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
9. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>



## 2.1. Календарный учебный график

## Приложение 1

месяц	дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
сентябрь	01 - 03		Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Спортивный зал № 1		
	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>							
	04 - 10		групповая	6	Т – 2 Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. П – 2 Э - 2	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений	
	11 - 17		групповая	6	Т – 1 Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. П – 5	Спортивный зал № 1	опрос, наблюдение	
	18 - 24		групповая	6	Т – 1 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений	
	25-01.10		групповая	6	Т – 1 История развития рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене. П – 5	Спортивный зал № 2	Мониторинг индивидуальных достижений	

02.10-08.10			групповая	6	Т – 1 Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Права и обязанности спортсмена. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
			<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>				
октябрь	09 -15		групповая	6	Т – 1 Влияние физических упражнений на организм спортсмена. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	16 - 22		групповая	6	Т – 1 Общие гигиенические требования к занимающимся с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	23-29		групповая	6	Т – 1 Общие гигиенические требования к занимающимся с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	30-05.11		групповая	6	Т – 1 Общие гигиенические требования к занимающимся с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
06.11-12.11			групповая	6	Т – 1 Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена П – 5	Спортивный зал № 2	Мониторинг индивидуальных достижений

ноябрь	13 – 19		групповая	6	Т – 1 Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. П – 5	Спортивный зал № 1	Тестирование
	20 – 26		групповая	6	Т – 1 Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	27 – 03.12		групповая	6	Т – 1 Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
04.12-10.12			групповая	6	Т – 1 Влияние физических упражнений на развитие, увеличение массы и работоспособность. П – 5	Спортивный зал № 2	Мониторинг индивидуальных достижений
декабрь	11 – 17		групповая	6	Т – 1 Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	18 – 24		групповая	6	Т – 1 Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

	25 - 31		групповая	6	Т – 1 Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	01.01–07.01		групповая	6	Т – 1 Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
январь	08 - 14		групповая	6	Т – 1 Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. П – 3 Э - 2	Спортивный зал № 1	тестирование
	15 - 21		групповая	6	Т – 1 Двойные шаги, челнок. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	22 - 28		групповая	6	Т – 1 Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	29.01-04.02		групповая	6	Т – 1 Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
<b>Раздел «Избранный вид спорта»</b>							
февраль	05 –11		групповая	6	Т – 1 Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

					положение кисти и сжатого кулака при ударах. П – 5		
	12 – 18		групповая	6	Т – 1 Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	19 – 25		групповая	6	Т – 1 Боевая стойка. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
26.02 – 03.03			групповая	6	Т – 1 последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
март	04- 10		групповая	6	Т – 1 Классическое передвижение в стойках. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	18- 24		групповая	6	Т – 1 Прямой удар рукой. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	25 - 31		групповая	6	Т – 1 Техника ударов ног: прямой, боковой, круговой. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	01.04-07.04		групповая	6	Т – 1 Техника выполнения блоков. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
апрель	08 - 14		групповая	6	Т – 1 Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	15 – 21		групповая	6	Т – 1 Сбив рук противника с последующей атакой. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

	22 - 28		групповая	6	Т – 1 Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
май	29 – 05.05		групповая	6	Т – 1 Упреждающие удары. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	<b>Раздел «Техника рукопашного боя»</b>						
	06 - 12		групповая	6	Т – 1 Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	13 - 19		групповая	6	Т – 1 Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	20 - 26		групповая	6	Т – 1 Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. П - 4 III - 1	Спортивный зал № 1	Контрольно – переводное тестирование
<b>Раздел «Самостоятельная работа»</b>							
июнь	27 – 02.06		групповая	6	Т – 1 Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	03 - 09		групповая	6	Т – 1 Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	10 – 16		групповая	6	Т – 1 Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

	17–23		групповая	6	Т – 1 Варианты защиты от данных бросков. П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	24 -30		с/р по индивидуальному плану	6	С - 6		Мониторинг индивидуальных достижений
ИЮЛЬ	01.07 – 07.07		с/р по индивидуальному плану	6	С - 6		Мониторинг индивидуальных достижений
	08 - 14		с/р по индивидуальному плану	6	С - 6		Мониторинг индивидуальных достижений
	15 - 21						
	22 - 28		с/р по индивидуальному плану	6	С - 6		Мониторинг индивидуальных достижений
АВГУСТ	29 – 04.08		групповая	6	Т – 2 Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. П - 4	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	05 - 11		групповая	6	Т – 1 Личная и общественная гигиена П – 5	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	12 - 18		групповая	6	Т – 2 Закаливание организма П – 4	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	19 - 25		групповая	6	С - 6		Тестирование
	26 - 31				Итоговое занятие		Соревнования

Т – теоретическая подготовка; П – практическая подготовка; С – самостоятельная работа по индивидуальному плану; Э – промежуточная аттестация; И – итоговая аттестация

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Низк.	Средн.	Высок.
Бег 30 м с низкого старта, с	6,6	6,3-5,8	5,2
Прыжок в длину с места, см	140	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	7-11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	19 и ниже	21-25	27 и выше



## Требования техники безопасности

### Общие требования безопасности

1. К занятиям рукопашным боем допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по рукопашному бою соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по рукопашному бою возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении;

выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по рукопашному бою должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

### Требования безопасности во время занятий

1. Строго выполнять все команды тренера - преподавателя

### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Требования безопасности во время соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-

преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.