



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско – юношеский Центр «Спектр»

Отдел интеллектуального и физического развития

Принята на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» от «29» августа 2023 года протокол № 1	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» И.Н. Головченко приказ № 122/2 от «29» 08 2023 года М.П.
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
«Основы рукопашного боя»  
(наименование программы)**

Уровень программы: базовый  
(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)

Срок реализации программы: 5 лет  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 – до 17 лет

Вид программы: модифицированная  
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:  
**Мосунов Евгений Владимирович,**

Программа переработана и дополнена 2014 г., 2019 г., 2020 г.

г. Губаха, Пермский край, 2014 г.,

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**Лист изменений в программе на 2023-2024 г.**

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

## Информационная карта

Название организации	<b>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»</b>
Адрес организации	<b>618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31</b>
Рабочие телефоны	<b>код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)</b>
Форма учебного объединения	<b>группа</b>
Название программы	<b>« Основы рукопашного боя»</b>
Цель программы	<b>Пропаганда здорового образа жизни, способствование физическому развитию детей через занятия рукопашным боем.</b>
Направленность программы	<b>физкультурно-спортивная</b>
Вид программы	<b>модифицированная</b>
Уровни усвоения	<b>Базовый,</b>
Форма организации образовательного процесса	<b>групповая</b>

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Рукопашный бой» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: нравственное и физическое здоровье, военно-патриотическое воспитание подростков и молодежи, организация досуга. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.).

Занятия спортом ставят на первое место среди средств снятия избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло, а также прививают им чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность.

Одним из видов спорта, активно развивающий навыки военно-профессиональной деятельности является рукопашный бой.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

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

В МБОУ ДОД ДЮЦ «Спектр» есть условия для реализации данной образовательной программы

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.

2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Не использовать силу и умение во зло.
6. Не обучать людей с дурными наклонностями.

**Программа является модифицированной.** За основу взята программа «Рукопашный бой и прикладные единоборства» Иванов А.В., которая соответствует клубной системе занятий и подразумевает плотный режим тренировок. Образовательная программа «Рукопашный бой» изменена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования, что подразумевает снижение плотности занятий и исключение некоторых разделов.

**Новизна** и отличие данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В программе добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития учащихся, система статодинамические упражнения Силуянова и кросс – фита.

**Цель программы:** пропаганда здорового образа жизни, способствование физическому развитию детей через занятия рукопашным боем.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику РБ и сформировать общую культуру движения;

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники РБ;
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и РБ в частности;
- воспитание морально-волевых качеств.

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

## **Общепедагогические методы**

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

## **Практические методы**

1. Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе);
2. Методы обучения двигательным действиям (метод целостно-конструктивного упражнения, расчленено-конструктивный метод, метод сопряженного воздействия).  
При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.
3. Игровой метод. Данный позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.
4. Соревновательный метод. Стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

В настоящей программе педагог исходит из общепринятых **методических положений спортивной педагогики:**

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, и подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах обучения в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **Прием в объединение.**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 6-17 год.

В объединение принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься рукопашным боем, имеющие справки о состоянии здоровья от педиатра, окулиста.

Количественный состав групп -15 человек

Для проведения занятий создаются возрастные группы:

- группы начальной подготовки - 6-11 лет,
- группы учебно-тренировочного этапа 12-13 лет,
- группа учебно-тренировочного этапа (продвинутая группа) 14-17 лет.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

На учебно-тренировочный (УТ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП.

В группу учебно-тренировочного этапа (продвинутая группа)

Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

## **Режим занятий:**

В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяют следующие группы:

<b>Учебная нагрузка по программе «Основы рукопашного боя»</b>				
Год обучения	Режим занятий (час)			Рекомендуемый состав групп
	Занятие	Регулярность	Часов в год	
1 год	2 часа	2 раза в неделю	144 ч.	15 человек
2 год	2 часа	3 раза в неделю	216	12-15 человек
3 год	2 часа	4 раза в неделю	288	12-15 человек
4 год	2 часа	5 раз в неделю	360	10-12 человек
5 год	2 часа	6 раз в неделю	432	10-12 человек

## **Структура занятия:**

1) *Разминка* проводится с целью подготовки организма к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия и включает: построение, проверку занимающихся по списку, объяснения содержания и задач занятия. Это дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание, нацеливает на осмысленное отношение к изучаемым упражнениям и действиям.

Разминка направлена на подготовку тела: мышц, суставов, сердца для основных задач занятия.

2) *Основная часть* предусматривает формирование и совершенствование у занимающихся двигательных навыков, развитие волевых и физических качеств, развитие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, специальной выносливости.

3) *Заключительная часть* проводится с целью приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние, восстановление дыхания и умеренного сердцебиение подведение итогов занятия.

## **Основные закономерности тренировочного процесса с детьми:**

- исключительно большое значение уделяется физической подготовке, развитию качеств, необходимых для успешного овладения рукопашным боем;
- особое место занимает специальная физическая подготовка, удельный вес которой увеличивается из года в год;
- постепенное возрастание значения технико-тактической подготовки, достигающей наибольшего удельного веса в юношеском возрасте;

## **Основные тренировочные средства**

- обще развивающие упражнения для формирования общих двигательных навыков и умений;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

## **Основные критерии оценки занимающихся детей на этапе начальной подготовки**

- регулярность посещения занятий;

- ведение здорового образа жизни;
- достижение разносторонней физической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств с применением специальных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) для достижения единства общей и специальной подготовки;
- овладение основами техники борьбы;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

#### **Критерии оценки занимающихся детей на учебно-тренировочном этапе**

- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень функциональных возможностей и специальных психических качеств,
- владение арсеналом технико-тактических навыков и приёмов для повышения спортивных результатов.

#### **Критерии оценки занимающихся на этапе спортивного совершенствования (продвинутая группа)**

- уровень специальной физической подготовки функциональных возможностей и морально-волевых качеств;
- владение технико-тактическими навыками, применяемые в различных ситуациях.

#### **Способы замера результатов:**

- демонстрация изученного приема на учебном занятии;
- проведение спаррингов;
- участие в соревнованиях, в показательных выступлениях;
- наблюдение за поведением во время занятий;
- способность восстанавливать дыхание определяется по частоте сердечных сокращений, т.е. пульсу;

## **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация, которая проводится в конце каждого года обучения, предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и тактико-технической подготовки (ТТП). Для учебно-тренировочной и продвинутой групп к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, краевого, Российского уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (Приложение 1)

## Учебно-тематический план 1 года обучения

### **Задачи:**

#### образовательные:

- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости);

#### развивающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

#### воспитательные:

- формирование интереса к занятию спортом;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **После окончания 1 года занятий учащийся должен:**

#### **Знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- специальную терминологию;
- знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

#### **Уметь:**

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять упражнения для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами;
- стремиться вести здоровый образ жизни.

№	Название темы	Количество часов			Форма занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос, беседа,	
2	Общая физическая подготовка	3	69	72	Опрос, игра, контрольное задание, демонстрация.	Общая физическая подготовка
3	Специальная физическая подготовка	2	31	33	Опрос, игра, контрольное задание, демонстрация.	Специальная физическая подготовка
4	Базовая техника рукопашного боя	3	30	33	Опрос, контрольное задание, демонстрация.	Базовая техника рукопашного боя
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование, контрольные упражнения и контрольно-переводные зачёты	Промежуточная и итоговая аттестация
6	Итоговое занятие	1	1	2	Опрос, контрольный опрос, контрольное задание, демонстрация	Итоговое занятие
7	<b>Итого часов в год</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	<b>144</b>		

## Содержание

### I. Вводное занятие (2часа)

Знакомство с образовательной программы «Основы рукопашного боя». Медицинский допуск. Техника безопасности на занятиях. Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

### II. Общая физическая подготовка (72ч)

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения 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.
2. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
3. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
4. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
5. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
6. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
7. Элементы акробатики и самостраховка.
8. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
9. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
10. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### III. Специальная физическая подготовка (33ч)

1. 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.
2. 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.
3. Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
  4. 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.
  5. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

#### **IV. Базовая техника рукопашного боя (33ч)**

1. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.  
Значение своевременного усвоения основ техники.
2. 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.
3. 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.
4. 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).
5. Базовая техника рукопашного боя.

- 5.1. 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. Тоже, но в передвижениях.  
Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении.  
Удержания и защита от них.
- 5.2. 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.
- 5.3. 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).
- 5.4. 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.
- 5.5. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

## **V. Промежуточная и итоговая аттестация (2ч)**

Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС и ВСМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

## **VI. Итоговое занятие**

Демонстрация, боевая практика(спарринги).

## Учебно-тематический план 2 года обучения

### Задачи

#### образовательные:

- знакомить с приёмами и способам противодействия угрожающим факторам;
- совершенствовать у обучающихся технику рукопашного боя;

#### развивающие:

- развивать специальные качества у обучающихся: быстрота реакции и правильность принятия решения в экстремальной ситуации;
- совершенствовать и развивать адаптивные свойства организма;
- повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.

#### воспитательные:

- развивать сплоченность и слаженность действий коллектива при работе группой.

### После окончания 2 года занятий учащийся должен:

#### **Знать:**

- специальную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.-
- знать приёмы и способы противодействия угрожающим факторам;

#### **Уметь:**

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия.

№	Название темы	Количество часов			Форма занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос, беседа.	
2	Общая физическая подготовка	2	25	27	Игра, демонстрация, тренировка	Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Игра, демонстрация, тренировка, тестовые задания.	сдача контрольных нормативов.
4	Базовая техника рукопашного боя	3	41	44	Демонстрация, тренировка	Контрольный опрос, контрольное задание,
5	Технико-тактическая подготовка	12	65	77	Демонстрация, боевая практика, тренировка	Сдача контрольных нормативов
6	Соревновательная практика	-	22	22	Демонстрация, боевая практика, соревновательная практика	Соревновательная практика
7	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2	Тестирование, контрольные упражнения и	Контрольно-переводные зачёты
8	Итоговое занятие	1	1	2	Демонстрация, боевая практика, опрос, демонстрация, сдача	Контрольный опрос, контрольное задание,
	<b>Итого часов в год</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>		

## Содержание

### I. Вводное занятие (2ч)

Медицинский допуск. Техника безопасности на занятии.

Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Основы физиологии человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

### II. Общая физическая подготовка (27ч)

#### 1. Общеразвивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы.

Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

#### 2. Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени.

Ходьба на лыжах.

#### 3. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

#### 4. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### III. Специальная физическая подготовка (40ч)

#### 1. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

#### 2. Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Упражнения с сопротивлением партнера.

Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа.

Различные виды отжимания (на 1-2 руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

#### 3. Упражнения для развития ловкости.

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

4. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.

Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

5. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

#### **IV. Базовая техника рукопашного боя (44ч)**

1. 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.

2. 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.

3. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках.

4. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

5. 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.

6. 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).

7. 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.

## 8. Изучение бросковой техники.

### **V. Техничко-тактическая подготовка (77ч)**

1. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.
2. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.
3. Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.
4. Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.
5. Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

### **VI. Соревновательная практика (22ч)**

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Участие в соревнованиях турнирах городского уровня и краевого уровня

### **VII. Промежуточная и итоговая аттестация (2ч)**

Промежуточная аттестация зачет по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС и ВСМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

### **VIII. Итоговое занятие (2ч)**

Демонстрация, боевая практика (спарринги).

## Учебно-тематический план 3 года обучения

### Задачи:

#### образовательные

- содействие совершенствованию практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях любого характера независимо от времени и места развития событий;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

#### развивающие:

- развитие специальные качества у обучающихся: быстрота реакции и правильность принятия решения в экстремальной ситуации;
- развитие специальных физических качеств;

#### воспитательные:

- освоение навыков физической и психологической саморегуляции;
- формирование морально-волевых качеств.

### После окончания третьего года занятий учащийся должен

#### **знать:**

- наиболее уязвимые места на теле человека;
- определенную последовательность действий в экстремальных ситуациях.

#### **уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь;
- применять приемы самообороны на практике;
- в процессе рукопашной схватки строить план боя в соответствии с особенностями противника и обстановкой боя;
- изученными приемами прерывать атаку противника;
- применять на практике знания поведения человека в экстремальных ситуациях.
- участвовать в соревнованиях по РБ.

№	Название темы	Количество часов			Форма занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос, беседа.	
2	Общая физическая подготовка	2	14	16	Игра, демонстрация, тренировка	Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	3	55	58	Игра, демонстрация, тренировка, тестовые задания.	Сдача контрольных нормативов.
4	Базовая техника рукопашного боя	2	18	20	Демонстрация, тренировка	Контрольный опрос, контрольное задание,
5	Технико-тактическая подготовка	10	115	125	Демонстрация, боевая практика, тренировка	Сдача контрольных нормативов
6	Соревновательная практика	-	66	66	Демонстрация, боевая практика, соревновательная практика	Соревновательная практика
7	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	2	Тестирование, контрольные упражнения и	Контрольно-переводные зачёты
8	Итоговое занятие		2	2	Демонстрация, боевая практика, опрос, демонстрация, сдача	Контрольный опрос, контрольное задание
	<b>Итого часов в год</b>	20	268	288		

## Содержание

### I. Вводное занятие (2ч)

Медицинский допуск. Меры безопасности.

Ознакомление с задачами на учебный год, графиком соревнований.

Контрольный опрос «Базовые элементы РБ»

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит.

Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки.

Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях.

Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

### II. Общая физическая подготовка (16ч)

1. Общеразвивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции.

Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой.

Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

2. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

### III. Специальная физическая подготовка (58ч)

1. Упражнения для развития быстроты.

Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них.

Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

## 2. Упражнение для развития силы.

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».

Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке.

Отжимания из различных положений в упоре лежа.

Упражнение «складной нож».

Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.

Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками.

Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

## 3. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

## 4. Упражнения для развития гибкости.

Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.

Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.

Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

## 5. Упражнения для развития выносливости.

Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.

Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение.

Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха.

Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км.

#### **IV. Базовая техника рукопашного боя (17ч)**

1. 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.
2. 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.
3. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. 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.. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.
4. 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.
5. 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).
6. 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.

#### **V. Техничко-тактическая подготовка (125ч)**

1. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
2. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. повторение и

совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.

3. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

## **VI. Соревновательная практика (66ч)**

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери.

Участие в соревнованиях турнирах городского уровня и краевого уровня

## **VII. Промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится в виде зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС и ВСМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

## **VIII. Итоговое занятие**

Демонстрация, боевая практика.

## Учебно-тематический план 4 года обучения

### Задачи

#### образовательные:

- обучение технико-тактическим и функциональным навыкам и восстановительным мероприятиям;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности.

#### развивающие:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;

#### воспитательные:

- совершенствование морально-волевой подготовленности.

### После окончания четвёртого года занятий учащийся должен **знать:**

- основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападения, оборона, тактически обоснованное чередование действий в бою.
- основы бросковой техники;

### **уметь:**

- анализировать технику нападения и обороны;
- выполнять бросковую технику;
- владеть тактикой боя у края татами;
- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность.

№	Название темы	Количество часов			Форма занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие	4	-	4	Опрос, беседа.	
2	Общая физическая подготовка	2	26	28	Игра, демонстрация, тренировка	Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	3	90	93	Игра, демонстрация, тренировка, тестовые задания.	Сдача контрольных нормативов, тестов
4	Базовая техника рукопашного боя	2	28	30	Демонстрация, тренировка	Контрольный опрос, контрольное задание,
5	Технико-тактическая подготовка	10	128	138	Демонстрация, боевая практика, тренировка	Сдача контрольных нормативов
6	Соревновательная практика	-	55	55	Демонстрация, боевая практика, соревновательная практика	Соревновательная практика
7	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	2	Тестирование, контрольные упражнения и	Контрольно-переводные зачёты
8	Итоговое занятие		2	2	Демонстрация, боевая практика, опрос, демонстрация, сдача	Боевая практика (спарринги)
	<b>Итого часов в год</b>	22	338	360		

## Содержание

### I. Вводное занятие.

Медицинский допуск. Техника безопасности для обучающихся.  
Планирование и построение спортивной тренировки. Цикличность спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки.  
Календарь соревнований. Формы индивидуального плана.  
Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки

### II. Общая физическая подготовка

#### 1. Общеразвивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции.  
Прыжки в длину, высоту, тройной.  
Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.  
Метание теннисных мячей на дальность и точность.  
Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.  
Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

#### 2. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

#### 3. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### III. Специальная физическая подготовка

#### 1. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча.

Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

#### 2. Упражнения для развития силы.

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.  
Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа.  
Упражнения с сопротивлением партнера.  
Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

- Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).
3. Упражнения для развития ловкости.  
Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.
  4. Упражнения для развития гибкости.  
Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.
  5. Упражнения для развития выносливости.  
Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.  
Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый.  
Участие в учебных и соревновательных боях.
  6. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.  
Анализ техники нападения и обороны.  
Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

#### **IV. Базовая техника рукопашного боя.**

1. 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.
2. 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.
3. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.  
Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.  
Разучивание классических передвижений в стойках.
4. Разучивание прямого удара рукой.  
Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях.

Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, 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.

5. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Сбив рук противника с последующей атакой.

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука).

Упреждающие удары.

Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

6. 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.

7. Изучение бросковой техники.

## **V. Тактико техническая подготовка.**

1. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).

Сложные финты, с последующей атакой противника.

Изменение ритма боя, использование рваного темпа.

Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.

Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

2. Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков.

Болевые и удушающие приемы.

Переход от ударной техники к борцовой и наоборот.

3. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием.

Контратаки с отходом и сближением.

Ложные атаки с вызовом контратаки.

Ответные атаки с обманами.

Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.

Захват инициативы.

Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок.

Тактика боя у края татами.  
Если противник ведет в счете.  
Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д.  
Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

## **VI. Соревновательная практика**

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке.  
Виды, способы проведения соревнований.  
Судейская коллегия и ее права.  
Права и обязанности участников соревнований.  
Разбор правил соревнований.  
Практические занятия. Судейство тренировочных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери.  
Участие в соревнованиях турнирах городского уровня и краевого уровня

## **VII. Промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.  
Итоговая аттестация предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС и ВСМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.  
В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

## **VIII. Итоговое занятие**

Демонстрация, боевая практика.

## Учебно-тематический план 5 года обучения

### Задачи

#### образовательные:

- совершенствование технико-тактического мастерства(применение ударов и бросовой техники в различных условиях;

#### развивающие:

- совершенствование динамики спортивно-технических навыков;

#### воспитательные:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации для осуществления специализированной спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов.

### После окончания пятого года обучения учащийся должен

- постоянно совершенствовать технико-тактическое мастерство, свою функциональную и морально-волевую подготовленность.

№	Название темы	Количество часов			Форма занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие	2	2	4	Опрос, беседа.	
2	Общая физическая подготовка	2	28	30	Игра, демонстрация, тренировка	Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	3	90	93	Игра, демонстрация, тренировка, тестовые задания.	Сдача контрольных нормативов, тестов
4	Базовая техника рукопашного боя	2	28	30	Демонстрация, тренировка	Контрольный опрос, контрольное задание,
5	Технико-тактическая подготовка	10	198	208	Демонстрация, боевая практика, тренировка	Сдача контрольных нормативов
6	Соревновательная практика	-	55	55	Демонстрация, боевая практика, соревновательная практика	Соревновательная практика
7	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	2	Тестирование, контрольные упражнения и	Контрольно-переводные зачёты
8	Итоговое занятие	4	6	10	Показательные выступления	Боевая практика (спарринги)
	<b>Итого часов в год</b>	24	408	432		

## Содержание

### I. Вводное занятие (4ч)

Меры безопасности. Учет в процессе спортивной подготовки.

Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.

Медицинский допуск. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Самоконтроль в тренировке.

Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

### II. Общая физическая подготовка (30ч)

ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

1. Увеличение мышечной массы. Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю. Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять « до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. Упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

3. Упражнения на ловкость и координацию.

Кувырки, перекаты, вращения. Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки.

Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

4. Упражнения на выносливость.

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации).

5. Упражнения на гибкость.

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

### **III. Специальная физическая подготовка (93ч)**

1. Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.

2. Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).

3. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.

4. Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)

5. Тренировка на скоростно-силовую выносливость: по 2 мин. на упражнение: работа на мешке, борьба в стойке, свободный спарринг, отработка действий на сдачу противника (болевым или душающим приемом).

Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

6. Упражнение на выносливость. Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

### **IV. Базовая техника рукопашного боя (30ч)**

1. 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.

2. 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.

3. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. 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. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.
4. 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.
5. 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).
6. 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.
7. Изучение бросковой техники.

## **V. Тактико-техническая подготовка (208ч)**

1. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.
  - 2. Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.
3. Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добывающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)  
Срыв атаки противника с последующей контратакой.
4. Работа 2 и 3 номером:
  - 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
  - 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар.

- Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием
  - выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
  - работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.
5. Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, причем, «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего, тот кто нападал последним, остается в середине и так до последнего участника в группе.
- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
  - выполнение заданий на укороченной площадке
  - тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
  - тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
  - работа против соперника, работающего преимущественно ногами
  - сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов

## **VI. Соревновательная практика (55ч)**

Судейство тренировочных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Участие в соревнованиях турнирах городского уровня и краевого уровня

## **VII. Промежуточная и итоговая аттестация (2ч)**

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС и ВСМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **VIII. Итоговое занятие**

Демонстрация, боевая практика.

## **Методическое обеспечение программы.**

1. Примерные программы спортивной подготовки для учреждений системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;
2. Методика измерения двигательных качеств обучающихся под влиянием занятий аэробикой;
  - контрольные тесты для проверки теоретических знаний;
  - контрольные тесты для проверки общей физической, специальной, хореографической подготовки;
  - правила проведения соревнований по спортивной аэробике с методикой выполнения спортивных элементов групп А, В, С, D.
3. Комплексы упражнений для разминки обучающихся на занятиях по ОП «Основы рукопашного боя»

### **Технические средства обучения**

- учебные видеоматериалы с правилами выполнения спортивных элементов;
- видеоматериалы с соревнований, фестивалей, конкурсов;
- магнитофоны;
- CD-диски;
- спортивный инвентарь (боксёрские мешки и лапы, жгуты, гантели разного веса, маты, татами).

## Список используемой литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2004.
2. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. 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.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Сверчков А.В., Комарова О.В. Новые методы тренировок спортсменов/ Сверчков А.В., Комарова О.В.// Дополнительное образование.-2011.-№7.- С.11-14
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
10. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства», М.: Терра-Спорт, 2003.



## Нормативы по физической подготовке

Контрольные упражнения	7 уровень						6 уровень					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках	15	20	25	10	15	20	20	25	30	15	20	25
Подъём туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	4	6	8	6	8	10	6	8	10	8	10	12
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	130	140	150	160	170	180	150	160	170
Бег 60 м	11.3	10.5	10.2	11.5	11.0	10.3	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8
Бег 1000 м (мин) Бег 500 м (мин)	5.3	5.0	4.3	3.0	2.65	2.50	5.15	4.45	4.20	2.60	2.25	2.15
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) *	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	3	5

\*Наклон туловища вперёд выполняется в положении стоя на ступеньке или сидя на полу.

Контрольные упражнения	5 уровень						4 уровень					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30
Подъём туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10
Прыжок в длину с места (см)	170	180	170	180	170	180	170	180	170	180	170	180
Бег 60 м	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7
Бег 1000 м (мин) Бег 500 м (мин)	4.40	4.10	4.40	4.10	4.40	4.10	4.40	4.10	4.40	4.10	4.40	4.10
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) *	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4

\*Наклон туловища вперёд выполняется в положении стоя на ступеньке или сидя на полу.

Контрольные упражнения	3 уровень						2 уровень					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Комплексное силовое упражнение 30сек+30сек**	56	62	66	50	53	56	62	68	72	53	56	58
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	14	16	18	16	18	20
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	180	190	200	200	210	220	185	197	202
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.9	5.5	5.0	5.7	5.2	4.7	6.2	5.8	5.4
Бег 3000 м (мин) Бег 2000 м (мин)	14.5	14.2	13.5	12.4	11.2	11.0	14.3	13.5	13.2	12.1	11.1	10.4
Челночный бег 4x20м (сек)	22.2	22.0	21.5	26	24	22	20.0	19.0	18.2	24	22	21.5
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	6	8	5	7	9	5	7	9

\*\* Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

30 секунд - максимальное количество наклонов вперёд до касания руками носков ног из положения лёжа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допустимо незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лёжа и без паузы для отдыха и 30 секунд - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания).

Контрольные упражнения	1 уровень						Мастер					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Комплексное силовое упражнение 30сек+30сек**	70	74	78	56	58	60	72	76	82	58	60	62
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	16	18	20	18	20	22	18	20	22	20	22	24
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	190	200	210	210	220	230	190	200	210
Бег 30 м	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0
Бег 3000 м (мин)	14.0	13.0	12.2	12.2	11.1	10.3	14.0	13.0	12.2	12.2	11.1	10.3
Бег 2000 м (мин)												
Челночный бег 4х20м (сек)	18.3	18.0	17.3	22	21.5	21	18.0	17.3	17.0	21.5	21	20
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10

\*\* Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

30 секунд - максимальное количество наклонов вперёд до касания руками носков ног из положения лёжа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допустимо незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное

положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лёжа и без паузы для отдыха и 30 секунд - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания).