

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:  
Протоколом заседания  
педагогического совета № 3  
«27» августа 2024 г

Утверждаю:  
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  
Ю.В. Лютоева  
Приказ № 138  
«29» августа 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ»

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Лютоева Юлия Владимировна  
тренеры-преподаватели:  
Кактояков Семен Иванович

Бодайбо  
2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. С целью наиболее результативного изучения техники рукопашного боя в программу были включены часы для индивидуального проведения тренировочных занятий.

**Программа по рукопашному бою составлена в соответствии с нормативными документами:**

1. Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

Отличительные особенности вида спорта – рукопашный бой

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология, основы методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы. Привлекательными факторами является зрелищность вида спорта, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья обучающихся.

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 Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионаты и Кубки России, Первенства России среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международные 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.

Особенности рукопашного боя как вида спорта:

- разносторонние требования к физической, технической подготовленности обучающихся;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности обучающихся (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Как средство физического воспитания, рукопашный бой направлен на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Рукопашный бой состоит из бросков, борьбы лежа и ударной техники – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций

участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье обучающихся.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность. В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности общества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий физической культурой и спортом.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта рукопашный бой.

Новизна. Отличительные особенности данной программы

Новизна Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям рукопашным боем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники рукопашного боя. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Адресат: дети и подростки от 7 до 17 лет (мальчик, девочки), желающие заниматься рукопашным боем не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям рукопашным боем. Спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ) формируются, в том числе из детей, не достигших возраста для зачисления на этап начальной подготовки. Набор в группы СОГ проводится без специального профильного отбора и требований к их физической и технической подготовке.

Срок освоения программы: 5 лет, 6 часов (по 2 часа) в неделю, 252 часа в год.

Форма обучения: очная.

Цели и задачи Программы.

Цель: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие и поддержка наиболее талантливых.

Задачи:

- Формировать базовые знания по физической культуре и спорту.
- Развивать способности к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности рукопашным боем.

Программа направлена:

- физическое воспитание личности,
- выявление одаренных детей,
- получение начальных знаний о физической культуре и спорте, и в частности о рукопашном бое.

Принципы, положенные в основу программы.

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы физической культуры спорта.

Следует руководствоваться основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность Программы предусматривает в зависимости от общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения задач физической подготовки.

Специфика организации обучения

Программа для спортивно-оздоровительного этапа является первым этапом в многолетней подготовке рукопашного боя. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми.

С учетом специфики вида спорта рукопашный бой определяются особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;
- в зависимости от условий и организации занятия по рукопашному бою осуществляются

на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям рукопашным боем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для профессионального ориентирования.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «рукопашный бой» – 7 лет.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно- спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Количество занятий в неделю 3 раза по 2 часа.

В данной Программе рекомендуемый объем - 39 недель, 234 часа.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно- гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

*Режим занятий:* занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час составляет 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями.

Реализация Программы базового уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметные области	1-5 год обучения			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	24	24	0	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	50	4	46	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	58	10	48	Педагогическое наблюдение
4.	Начальные основы техники рукопашного боя. Психологическая подготовка	46	8	38	Показательные выступления, собеседование
5.	Участие в соревнованиях.	8		8	
6.	Медицинский контроль	Медицинская справка			

7.	Аттестация. Тестирование (контрольные нормативы)	2		2	Тестирование
8.	Другие виды спорта и подвижные игры	46	2	44	
9.	Самостоятельная работа				
		234	48	186	

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	6	5	6	6	5	5	6	6	5				50
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	6	7	6				58
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5				46
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2				24
Подвижные игры	5	6	5	5	5	6	5	5	4				46
Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований 8 часов												8
Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
Медицинский контроль	Медицинская справка (сентябрь)												
Аттестация Тестирование. (контрольные нормативы)									2				2
Итого	25	26	26	26	23	24	26	26	24				234

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою.	12	Лекция
2.	История развития рукопашного боя.	4	Лекция
3.	Закаливание организма	2	Лекция
4.	Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.	2	Тренировка
5.	Занятия на тренажерах.	2	Тренировка
6.	Удар рукой: прямой, боковой, нижний.	2	Тренировка
7.	Серия ударов руками.	2	Тренировка
8.	Удары ногами: прямой, круговой	2	Тренировка
9.	Серия ударов ногами.	2	Тренировка
10.	Прыжки, забегание вокруг головы.	2	Тренировка
11.	Удары руками по грушам.	2	Тренировка
12.	Удары ногами по боксёрским мешкам.	2	Тренировка
13.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка

14.	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	Тренировка
15.	Кувырки, падения, самостраховка.	2	Тренировка
16.	Бег, прыжки, Подтягивания на перекладине.	2	Тренировка
17.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
18.	Работа в парах. Бокс.	2	Тренировка
19.	Работа в парах. Бокс.	2	Тренировка
20.	Удары ногами по боксёрским мешкам.	2	Тренировка
21.	Падения, кувырки, самостраховка.	2	Тренировка
22.	Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.	2	Тренировка
23.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
24.	Удары ногами в прыжке.	2	Тренировка
25.	Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.	2	Тренировка
26.	Способы самостраховки.	2	Тренировка
27.	Ударная техника руками по лапам и грушам.	2	Тренировка
28.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
29.	История развития рукопашного боя в России. История развития рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене. Техника безопасности, профилактика травматизма. Инструктажи по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Права и обязанности обучающихся.	6	Лекция
30.	Защита от ударов рукой в голову.	2	Тренировка
31.	Защита от прямого и бокового удара в голову.	2	Тренировка
32.	Блок: верхний, нижний, средний.	2	Тренировка
33.	Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.	2	Тренировка
34.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
35.	Кувырки, прыжки, перевороты.	2	Тренировка
36.	Забегание вокруг головы, моста, фляг.	2	Тренировка
37.	Удар в прыжке ногой: прямой, задний.	2	Тренировка
38.	Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.	2	Тренировка
39.	Освобождение от захвата за руки.	2	Тренировка
40.	Освобождение от захвата сзади за туловище.	2	Тренировка
41.	Освобождение от захвата сзади за шею.	2	Тренировка
42.	Борьба: бросок через спину, бедро, голову.	2	Тренировка
43.	Нырок, уклон от удара рукой.	2	Тренировка
44.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
45.	Спарринг по боксу.	2	Тренировка
46.	Работа в парах: освобождение от захватов.	2	Тренировка
47.	Работа в парах: защита от ударов рукой.	2	Сдача нормативов
48.	Работа в парах: защита от ударов ногой.	2	Тренировка
49.	Способы самостраховки: кувырки, забегание.	2	Тренировка
50.	Спарринг по боксу: 2 минуты.	2	Тренировка
51.	Удары по боксёрским мешкам.	2	Тренировка
52.	Серия ударов руками.	2	Тренировка
53.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
54.	Борьба. Освобождение от захватов. Броски.	2	Тренировка

55.	Броски: через бедро, голову, задняя подножка.	2	Тренировка
56.	Борьба. Спарринг по 3 минуты.	2	Тренировка
57.	Болевой приём на кисть и запястье.	2	Тренировка
58.	Болевой приём на локтевой сустав и плечо.	2	Тренировка
59.	Занятия в тренажёрном зале.	2	Тренировка
60.	Упражнения на силу, быстроту, выносливость.	2	Тренировка
61.	Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.	2	Тренировка
62.	Полёт-кувырок с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Защита от ударов.	2	Тренировка
63.	Спарринг по боксу по 2 минуты.	2	Тренировка
64.	Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.	2	Тренировка
65.	Занятие в тренажерном зале.	2	Тренировка
66.	Удары руками по лапам. Удары ногами по мешкам.	2	Тренировка
67.	Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.	2	Тренировка
68.	Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.	2	Тренировка
69.	Спарринг по боксу.	2	Тренировка
70.	Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая.	2	Тренировка
71.	Совершенствование стойки: задняя, боевая.	2	Тренировка
72.	Спарринг по боксу: 2 минуты.	2	Тренировка
73.	Передвижение в стойках. Бокс.	2	Тренировка
74.	Совершенствование приёмов: захват за ноги и бросок, боковой переворот.	2	Тренировка
75.	Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.	2	Тренировка
76.	Игры по освоению блокирующих действий Захват-Упор.	2	Тренировка
77.	Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.	2	Тренировка
78.	Спарринг по рукопашному бою.	2	Тренировка
79.	Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.	2	Тренировка
80.	Товарищеская встреча по рукопашному бою.	2	Тренировка
81.	Совершенствование страховки. Борьба.	2	Тренировка
82.	Совершенствование само страховки. Бокс	2	Тренировка
83.	Занятие в тренажерном зале.	2	Тренировка
84.	Кувырки, падения, броски.	2	Тренировка
85.	Ударная техника. Силовые упражнения.	2	Тренировка
86.	Бросок рывком за пятку с упором в колено.	2	Тренировка
87.	Изучение броска зацепом изнутри.	2	Тренировка
88.	Изучение броска зацепом снаружи.	2	Тренировка
89.	Совершенствование броска через бедро с падением.	2	Тренировка
90.	Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.	2	Тренировка
91.	Изучение броска подхват снаружи.	2	Тренировка
92.	Изучение броска подхват изнутри.	2	Тренировка
93.	Боковой переворот.	2	Тренировка
94.	Передний переворот.	2	Тренировка
95.	Узел поперёк и узел предплечьем вниз.	2	Тренировка
96.	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой, одноимённой ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.	2	Тренировка
97.	Самостоятельная подготовка.	2	Тренировка
98.	Узел ноги с упором ладошью в колено.	2	Тренировка

99.	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).	2	Тренировка
100.	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой.	2	Тренировка
101.	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).	2	Тренировка
102.	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.	2	Тренировка
103.	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)	2	Тренировка
104.	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (то же с другой ноги).	2	Тренировка
105.	Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).	2	Тренировка
106.	Серия ударов руками. Спарринг по 2 минуты.	2	Тренировка
107.	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно).	4	Тренировка
108.	Сдача нормативов.	2	Сдача нормативов
	Всего	234	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель теоретической подготовки - привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов. Могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования презентаций, учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и др. наглядных пособий.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья. Теория: Понятие «физическая культура и спорт». Значение их для укрепления здоровья, физического развития.

Тема 1.2. Из истории развитие рукопашного боя в России. Теория: История развития рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Тема 1.3. Техника безопасности, профилактика травматизма. Теория: Инструктажи по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Права и обязанности обучающихся.

Тема 1.4. Личная гигиена, режим. Теория: Правила личной гигиены. Правильное питание. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.5. Спортивное оборудование, инвентарь, правила соревнований. Теория: Спортивное оборудование и инвентарь для занятий рукопашным боем, форма. Правила соревнований по рукопашному бою.

Тема 1.6. Влияние физических упражнений на организм. Профилактика заболеваемости. Теория: Влияние спорта и рукопашного боя на организм. Сведения о строении организма человека. Физические качества, их развитие. Закаливание, профилактика простудных заболеваний, меры профилактики.

Тема 1.7. Антидопинговые мероприятия. Теория: Основы антидопинговых правил: Что такое

допинг, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Ответственность за их нарушение. Профилактика применения допинга.

Примерный план теоретической подготовки (час.)

№	Название раздела, темы	Всего
I.	Теория и методика ФК и спорта	24
1.	Физическая культура и спорт-важное средство физического развития и укрепления здоровья.	4
2.	Истории развития рукопашного боя в России	2
3.	Техника безопасности.Профилактика травматизма	4
4.	Личная гигиена, режим	4
5.	Спортивное оборудование, инвентарь, правила Соревнований по РБ	4
6.	Влияние физических упражнений на организм Профилактика заболеваемости.	4
7.	Антидопинговые мероприятия, правила.	2

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

-для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движение из упоров стоя (лежа) с опорой на кончики пальцев.

-для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя -от себя, «волна» в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладони 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.

- 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.
- 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; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.п.; 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 полуприседе; прыжки из полуприседа; 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 в тазобедренном суставе в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпаде; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в

положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, 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 скрестные движения голенью, потряхивания стопами и голенью 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.
- 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 и.п. сидя, лежа.
- 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).
- для мышц туловища: движения ногами в упоре 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.
- для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибание с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- для мышц шеи: в и.п. 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.
- для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; 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 и.п. (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание/разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
- для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
- для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
- 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 (натянутую резинку) высота до 40см, прыжки через скакалку.
- Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с предметами, встречная эстафета.

#### Специальная физическая подготовка

- 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, для мышц шеи: в и.п. 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.
- для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; 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 чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.
- ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных и.п. (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание/разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
- для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
- для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
- 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 (натянутую резинку) высота до 40см, прыжки через скакалку.
- Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с предметами, встречная эстафета.

#### Специальная физическая подготовка

- 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.

#### Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

- В упоре лежа сгибание/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 полуприседе.

#### 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 и.п. боевой стойки, тоже в передвижении.
- Уход от брошенного мяча.
- Челночный бег 4x20 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 начальных основ техники:

- Понятие о технике.
- Связь техники и тактики в обучении, тренировке, на 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. Тоже, в

передвижениях.

- Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, 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. Начальные основы техники рукопашного боя

- Тема 1. Правила техники безопасности.
- Теория: 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 2. Введение в программу «Рукопашный бой».
- Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.
- Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.
- Тема 3. Акробатические элементы.
- Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад.
- Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.
- Тема 4. Самостраховка и страховка соперника. Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.
- Практика: основные способы страховки соперника при броске.
- Тема 5. 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 6. 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 7. Броски назад Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад. Практика: задняя подножка, проходы в ноги.
- Тема 8. Броски вперед. Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед. Практика: бросок через бедро, передняя подножка.
- Тема 9. Болевые приемы. Теория: Значение технического воздействия болевого приема. Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.
- Тема 10. Спортивно-развивающие игры
- Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.
- Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и игры для юных борцов.
- Тема 11. Техника самостраховки.

- Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.
- Тема 12. Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.
- Тема 13. 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.
- Тема 14. 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.
- Тема 15. Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол.
- Баскетбол. Эстафеты с мячами.
- Тема 16. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по рукопашному бою.
- Тема 17. Показательные выступления
- Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.

#### Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

- Знакомство с начальными основы техники и тактики. Тактика ведения поединка. Участие в соревнованиях по ОФП.
- Психологическая подготовка. 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), обогнуть партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 м.
- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировках.
- 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.

## Раздел 5. 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, 800м.
- Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание 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).

### **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Результатами освоения программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- предметные результаты – навыки общей и личной гигиены, начальные теоретические знания о рукопашном бое, начальные практические умения и навыки в области рукопашного боя, владение начальными основами спортивной техники рукопашного боя, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся будет: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

В результате обучения по программе обучающийся будет уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий рукопашным боем;
- выполнять физические упражнения, базовые технические действия рукопашного боя;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.

В результате обучения по программе обучающийся будет владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий рукопашным боем.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Наличие материально-технической базы: спортивный зал, оборудованный татами, или мягким покрытием.

Материально-техническое обеспечение занятий включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом спортивно- оздоровительной подготовки: гимнастические маты, скакалки, мячи для спортивных игр, и др.

- Наличие технических и программных средств: мультимедийный компьютер, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, проектор.
- Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером- преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование, открытые(контрольные)занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся
- динамика прироста индивидуальных показателей

№	Показатели	Методы диагностики
1	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень физических качеств и технической подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей и общей тренированности обучающихся	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта и ЗОЖ	Тестирование, беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

Формы аттестации

Аттестация включена в программу обучения для выявления степени освоения программы и измерения изменений физических данных обучающихся, степени их координированности,

трудолюбия и общего состояния организма. Форма аттестации: мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование, показательные выступления.

Способы определения результативности

- Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:
- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, участия в мероприятиях (соревнованиях, показательных выступлениях), активности обучающихся на занятиях и т.п.

Итог реализации Программы базового уровня:

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях, освоение обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и переход в дальнейшем на следующий год.

Оценочные материалы

- Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической подготовки (нормативы общей физической и специальной подготовке).

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м(не более 5,6 с)	Бег на 30 м(не более 6,2 с)
Координация	удары по подвижному мячу не менее 50 раз за 30 сек )	удары по подвижному мячу (не менее 30 раз за 30 сек )
Сила	подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	подтягивание на перекладине (не менее 2раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин

#### Описание тестов:

- Бег 30м (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- Челночный бег 3 x 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию. Бросать кубики запрещается. Секундомер останавливается, когда второй кубик коснётся пола.
- Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и

туловища.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Подъем туловища в положении лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. - сед на матах, руки скрестно перед грудью, кисти на плечах, колени согнуты (колени держит другой испытуемый). Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в и.п. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено убирать руки от плеч и отрывать ноги от пола.
- Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).
- 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 могут участвовать несколько человек. По истечении 10 мин. испытуемый останавливаются, результат оценивается по длине преодоленной дистанции с точностью до метра.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация). Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

№	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория и методика ФК и С	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, Повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный тест, текущий зачёт
4	Основы технической подготовки	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, Соревнование, показательные Выступления

Структура учебного занятия: вводно - подготовительная часть, основная и заключительная.

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия. Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся и домашнее задание.

Особенности обучения.

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники рукопашного боя. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать более трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий следует проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно- силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку на спортивно- оздоровительном этапе.

## **9. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Занимающийся обязан: - знать правила поведения в спортивном зале, ритуал приветствия и заповеди бойца. - всегда быть опрятно одетым, следить за чистотой в зале, участвовать в уборке спортзала. - во время выполнения строевых упражнений на месте или в движении не мешать друг другу, выбирая правильный интервал и дистанцию. - перед началом занятий или перед началом спортивного поединка делать разминку. - на занятиях, при выполнении различных упражнений и борцовских приёмов партнёры должны страховать друг друга. - все приёмы (броски, болевые приёмы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований. - при бросках смягчать падение партнёра, поддерживая его. - при разучивании приёмов бросать партнёра от центра к краю ковра. - не бросать партнёра, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занято другой парой. - хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар. - после броска не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому, что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего. - не проводить броски за границей площади ковра, отведённой для занятий данной пары. - проводить броски так, чтобы партнёр не мог упереться рукой или головой в ковёр. - если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приёма немедленно прекратить и принять меры выведения партнёра из опасного положения. - во время отдыха внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации вовремя прийти им на помощь. - хорошо изучить приёмы самостраховки по программе, совершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма.

- во время проведения учебных схваток использовать капу и другое защитное оборудование. - если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить партнёра. - в игровых упражнениях строго следовать установленным правилам. - при возникновении болезненных ощущений немедленно сообщить тренеру о своём состоянии. - при возникновении чрезвычайных обстоятельств (пожар, землетрясение) немедленно покинуть помещение через основной или запасной выходы. занимающемуся запрещено: - пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин - нарушать форму одежды, определённую требованиями на занятиях или соревнованиях - пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой - в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыркаться, толкаться - без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале - выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр - проводить приёмы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата. - при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр - садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены - проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия - без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал.

**РИТУАЛ ПРЕВЕТСТВИЯ** Перед началом занятия и при его завершении необходимо выполнять ритуал приветствия: - единоборствам слава - «Да!» - бойцам честь - «Да!» - наставнику уважение - «Да!» При выполнении приветствия необходимо сделать небольшой поклон, приложив правую ладонь к сердцу.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

1. Войдя в зал, поприветствуй всех, кто там находится, и с этого момента уважительно относись к каждому кого встретишь здесь. Не позволяй себе и другим оскорбительных слов и нецензурных выражений.
2. При входе в спортивный зал и выходе из него соблюдай установленный ритуал.
3. Неукоснительно выполняй все распоряжения старшего тренера и инструкторов клуба.
4. Всегда поддерживай чистоту и порядок в зале. Каждый занимающийся должен по мере необходимости участвовать в уборке зала.
5. Каждый занимающийся должен приходить вовремя к началу занятий. Входить в тренировочный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера или инструктора, проводящего тренировку.
6. Ученики, не занимающиеся по каким – либо причинам, а также гости не должны мешать проведению тренировки.
7. Бережно относись к имуществу, находящемуся в зале, береги спортивный инвентарь.
8. Занятия в зале проходят в специальной форме (одежда и обувь).
9. Строго запрещается посещение зала в нетрезвом состоянии и неопрятном виде.
10. Соблюдай установленную технику безопасности в ходе тренировки.

**ПРАВИЛА СПОРТСМЕНА**

1. Ученик, изучающий рукопашный бой, должен заниматься ревностно и упорно, не допуская отвлечений.
2. Знания и умения обретай путем постоянной и непрерывающейся спортивной практики.
3. Во время тренировки никогда не стой без дела и не отвлекайся на посторонние разговоры.
4. Ученик, изучающий рукопашный бой, ни в коем случае не должен затевать драку. Применение приемов разрешается исключительно в порядке самообороны.
5. Ученик, изучающий рукопашный бой, должен быть скромным и почтителен в обращении к наставнику и старшим товарищам, проявлять к ним уважение.

**ЗАПОВЕДИ СПОРТСМЕНА**

1. Прежде чем побеждать других, научись побеждать себя.
2. Будь правдив и честен в своих поступках.
3. На добро отвечай добром, а на зло справедливостью.
4. Присутствуй в каждом своем движении.
5. Будь уверен в себе, но не будь самоуверен.
6. Будь гордым, но не поддавайся гордыне.
7. Любое дело делай, как следует, или не делай вообще.
8. Всегда думай о том, что говоришь, и взвешивай свои поступки.
9. Достигнув результата, не поддавайся «звездной болезни».
10. Цени свой коллектив, всегда оказывай помощь товарищам.

#### Перечень методического материала:

- Правила вида спорта "Рукопашный бой" (Общероссийская федерация рукопашного боя России. - М.: 2017)
- Кадочников А. А., «Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя». -

Феникс: 2006

- Куценко Б.О. «Учебник рукопашного боя «Стиль папоротника». -
- ИнтелПринт: 2004г.
- Кадочников А. А., «Психологическая подготовка к рукопашному бою». - Феникс: 2008.

Видеоматериалы:

- Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
- Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся

## 9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

- Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с.
- Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно- силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. кпн. – М., 2003. – 25с
- 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.
- Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
- Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
- Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
- Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: 2017.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991
- Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
- Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.:,2001
- Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

