

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом  
МАУ ДО «Спортивная школа №6»  
28.07.2023 №234

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный рукопашник»

Возраст учащихся: 6-17 лет  
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:  
Баранов Виктор Анатольевич,  
кандидат педагогических наук,  
тренер-преподаватель МАУ ДО  
«Спортивная школа №6»,  
Ечевская Ольга Валентиновна  
руководитель физического  
воспитания ТОГАПОУ  
«Педагогический колледж  
города Тамбова»

Авторы составители:  
Рязанов Сергей Анатольевич, тренер-  
преподаватель МАУ ДО «Спортивная  
школа №6»,  
Чеботарева Надежда Александровна,  
методист МАУ ДО «Спортивная  
школа №6»

г.Тамбов, 2023 г.

## Оглавление

Информационная карта	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план первого года обучения	10
1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения	12
1.3.3. Учебный план второго года обучения	19
1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения	20
1.3.5. Учебный план третьего года обучения	28
1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения	29
1.4. Планируемые результаты	38
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы	41
2.1. Календарный учебный график	41
2.2. Условия реализации программы	46
2.3. Оценочные и диагностические материалы	48
2.4. Методическое обеспечение программы	53
2.5. Список литературы	57
Приложения	59

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный рукопашник»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Рязанов Сергей Анатольевич, тренер – преподаватель, Чеботарева Надежда Александровна, инструктор-методист
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196); Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа №6»
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	6-17 лет

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

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

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

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

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

**Актуальность** предлагаемой программы, определяется социальным заказом родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе спортивной школы.

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.

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 и создает условия для плодотворной работы.

**Новизна** данной программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям рукопашным боем, развитию основных физических качеств с помощью других видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, тяжелой атлетики, спортивной борьбы, а также через спортивные и

подвижные игры. Программа включает в себя самостоятельную работу учащихся, которая помогает закрепить навыки и умения базовой техники рукопашного боя.

Подростки, прошедшие занятия по данной программе, быстрее пройдут адаптацию в армейском строю.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа направлена важным образом на военно-патриотическое воспитание детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике правонарушений и безнадзорности среди детей и подростков, а также профилактику вредных привычек.

Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся и их индивидуальных особенностей.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 152 часа, режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

#### **Возрастные особенности детей.**

В возрасте 6-11 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Дети 11-17 лет отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Многие зависят от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши и девушки 14-17 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения.

Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

В ходе реализации программы применяются современные педагогические *технологии*:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

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 оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна 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 выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья. Принцип систематичности 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 учащиеся 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 («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

- 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 комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

- Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

- Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных **методов обучения**: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

### Первый год обучения

#### **Образовательные:**

- формировать знания по истории развития рукопашного боя;
- обучать элементарным движениям: базовые перемещения в стойках, движения корпусом, руками, головой, простейшие удары руками;
- прививать интерес к занятиям рукопашного боя с помощью подвижных и спортивных игр.

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества с помощью общеразвивающих, силовых и имитационных упражнений;
- изучать тактику проведения захватов, удержаний, бросков.

**Воспитательные:**

- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственные качества;
- формировать потребность в самоорганизации;
- воспитывать чувство патриотизма.

**Второй год обучения****Образовательные:**

- расширять кругозор в области истории возникновения рукопашного боя и физической культуры и спорта;
- обучать простейшим способам самозащиты, болевым приемам, технике борьбы в стойке;
- формировать потребность к систематическим занятиям рукопашным боем через эстафеты, специальные подвижные игры.

**Развивающие:**

- развивать основные физические качества с помощью других видов спорта: плавания, легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.
- воспитывать чувство патриотизма.

**Третий год обучения****Образовательные:**

- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- знать методы и виды закаливания организма;
- обучить тактике проведения захвата, бросков, удержаний;
- приобретать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность.

**Развивающие:**

- совершенствовать основы техники и тактики рукопашного боя через игры с элементами борьбы;
- совершенствовать технику самостраховки и самоконтроля.

**Воспитательные:**

- формировать навыки ведения здорового образа жизни;
- воспитывать чувство патриотизма.



### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации и/или контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		собеседование
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
2.	Состояние и развитие рукопашного боя в России	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	4	4		собеседование
8.	Правила соревнований по рукопашному бою	2	2		тестирование
<b>II.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта: рукопашный бой</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	тестирование
1.	Основы техники и тактики рукопашного боя	26		26	результаты участия
2.	Участие в соревнованиях	2		2	-
3.	Медицинский контроль	2		2	тестирование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование

V.	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	18		18	тестирование
<b>Итого:</b>		<b>152</b>	<b>14</b>	<b>138</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

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

**Тема 1.2. Состояние и развитие рукопашного боя.**

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

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

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

**Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

**Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

## **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

## **Тема 1.8. Правила соревнований по рукопашному бою.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по рукопашному бою.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с 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 исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; 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: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; 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 голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

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

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

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднятия – опускания разведения – сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие 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; поднятие опускание таза в упоре лежа боком.

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

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях

с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

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

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

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

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

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

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

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

#### Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

#### ***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 и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

### **Упражнения для развития быстроты:**

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

### **Упражнения для развития ловкости:**

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

### **Упражнения для развития гибкости.**

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

### **Упражнения для развития выносливости:**

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

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

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

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

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

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

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ног: 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.

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 ног в сторону с последующей контратакой.

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

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: рукопашный бой**

#### ***Основы техники и тактики рукопашного боя***

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

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

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

**Тема 1.2.** 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 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

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

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** 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 1.6.** 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 1.7.** Броски назад

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

**Практика:** задняя подножка, проходы в ноги.

**Тема 1.8.** Броски вперед

**Теория:** Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

**Практика:** бросок через бедро, передняя подножка.

**Тема 1.9.** Болевые приемы

**Теория:** Значение технического воздействия болевого приема.

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

**Тема 1.10.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.11.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.12.**

**Практика:** Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Повороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

**Тема 1.13.**

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

**Тема 1.14.**

**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 1.15.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.16.**



**Практика:** Соревнования. 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 1.17.** 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**

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

##### *Тактическая*

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

##### *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), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра

в беге на 20—30 метров.

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

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

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

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

## **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, 800 м.

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, гириями.

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

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

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

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

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

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

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

## **Раздел 6. Самостоятельная работа**

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

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

Упражнения на гибкость, расслабление.

### **1.3.3. Учебный план**

#### **Второй год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		собеседование
1.	Физическая культура важное средство физического развития и	1	1		собеседование

	укрепления здоровья				
2.	Состояние и развитие рукопашного боя в России	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	4	4		собеседование
8.	Правила соревнований по рукопашному бою	2	2		тестирование
<b>II.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта: рукопашный бой</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	тестирование
1.	Основы техники и тактики рукопашного боя	26		26	результаты участия
2.	Участие в соревнованиях	2		2	-
3.	Медицинский контроль	2		2	тестирование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование
<b>V.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование
<b>VI.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	тестирование
<b>Итого:</b>		<b>152</b>	<b>14</b>	<b>138</b>	

### 1.3.4. Содержание учебного плана второй год обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья,

физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

#### **Тема 1.2. Состояние и развитие рукопашного боя.**

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

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

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

#### **Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

#### **Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

#### **Тема 1.8. Правила соревнований по рукопашному бою.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по рукопашному бою.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

## Специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с 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 исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; 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 голеньями, потряхивания стопами и голеньями в

положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

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

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

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из

этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

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

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

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

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

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

- ОРУ для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
- ОРУ для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.
- ОРУ с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
- ОРУ с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

### Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

### *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.

## Раздел 3. Избранный вид спорта: рукопашный бой

### *Основы техники и тактики рукопашного боя*

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

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



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

**Тема 1.2.** 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 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

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

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** 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 1.6.** 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 1.7.** Броски назад

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

**Практика:** задняя подножка, проходы в ноги.

**Тема 1.8.** Броски вперед

**Теория:** Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

**Практика:** бросок через бедро, передняя подножка.

**Тема 1.9.** Болевые приемы

**Теория:** Значение технического воздействия болевого приема.

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

**Тема 1.10.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.11.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

### **Тема 1.12.**

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

### **Тема 1.13.**

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

### **Тема 1.14.**

**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 1.15.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

### **Тема 1.16.**

**Практика:** Соревнования. 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 1.17. 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**

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

### *Тактическая*

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

### *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), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

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

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

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

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

## **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, 800 м.

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.

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

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

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

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

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

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

## **Раздел 6. Самостоятельная работа**

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

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

Упражнения на гибкость, расслабление.

**1.3.5. Учебный план  
Третий год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации и/или контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		собеседование
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	2		собеседование
2.	Состояние и развитие рукопашного боя в России	2	2		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	4	4		собеседование
8.	Правила соревнований по рукопашному бою	2	2		тестирование
<b>II.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>76</b>		<b>76</b>	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта: рукопашный бой</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	тестирование
1.	Основы техники и тактики рукопашного боя	36		36	результаты участия
2.	Участие в соревнованиях	2		2	-
3.	Медицинский контроль	2		2	тестирование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование
<b>V.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование
<b>VI.</b>	<b>Самостоятельная</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	тестирование

	<b>работа</b>				<b>ие</b>
<b>Итого:</b>		<b>176</b>	<b>18</b>	<b>158</b>	

### 1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

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

**Тема 1.2. Состояние и развитие рукопашного боя.**

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

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

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

**Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

**Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

**Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Тема 1.8. Правила соревнований по рукопашному бою.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по рукопашному бою.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

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

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

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

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

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с 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 исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

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

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе;

поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; 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 голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

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

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

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

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

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

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

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания,



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

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

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

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

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

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

#### Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

#### *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 по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

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

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: рукопашный бой** ***Основы техники и тактики рукопашного боя***

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

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

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

**Тема 1.2.** 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 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

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

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** 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 1.6.** 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 1.7.** Броски назад

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

**Практика:** задняя подножка, проходы в ноги.

**Тема 1.8.** Броски вперед

**Теория:** Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

**Практика:** бросок через бедро, передняя подножка.

**Тема 1.9.** Болевые приемы

**Теория:** Значение технического воздействия болевого приема.

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

**Тема 1.10.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.11.** 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 1.12.**

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

**Тема 1.13.**

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

**Тема 1.14.**

**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 1.15.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.16.**

**Практика:** Соревнования. 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 1.17.** 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**

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

##### *Тактическая*

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

#### *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 в своей группе.

*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 метров.

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

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

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

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

### **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, 800 м.

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.

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

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

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

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

В группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

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

## **Раздел 6. Самостоятельная работа**

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

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

Упражнения на гибкость, расслабление.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Первый год обучения**

##### **Учащиеся должны знать:**

- понятие «физическая культура», роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;
- историю развития рукопашного боя, достижения спортсменов России на мировой арене, права и обязанности спортсмена;
- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма, костная система и ее функции, физиологические системы организма, внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека;
- понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления, влияние на организм нагрузок разной мощности, биологические ритмы и работоспособность, критерии готовности к повторной работе;
- спортивный массаж: основные приемы и виды спортивного массажа. И самомассаж.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх;
- выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;
- выполнять основные способы страховки соперника при броске;
- выполнять стойки, передвижения и захваты.

##### **Учащиеся должны владеть:**

- техникой выполнения общеразвивающих, силовых упражнений;
- основам тактики проведения захватов, удержаний, бросков, ведения поединка;
- техникой выполнения: бокового переворота, сальто, рондата;
- самостоятельно проводить комплексы утренней гимнастики.

#### **Второй год обучения**

##### **Учащиеся должны знать:**

- основные физические качества, понятие быстроты, гибкости, ловкости силы, координации, формы и методы их развития;

- строение и функции мышц, изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок;
- понятие о гигиене и санитарии;
- общее представление об основных системах энергообеспечения человека, дыхании, значении дыхания, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), понятие о кислородном запросе и долге, об аэробном и анаэробном процессах энергообеспечения;
- особенности пищеварения, понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса спортсмена;
- вредные привычки и их профилактика;
- простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Закаливание организма, его виды, общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение, пути распространения заболеваний, меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром;
- травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять 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;
- выполнять перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника;
- выполнять удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног;
- выполнять броски назад;
- выполнять заднюю подножку, проходы в ноги;
- выполнять броски вперед;
- выполнять бросок через бедро, передняя подножка;
- выполнять ударные комбинации руками, ногами;
- выполнять ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

#### **Учащийся должен владеть:**

- техникой удержания соперника в партере;
- техникой выполнения различных комплексов ОРУ, повышающих гибкость;
- техникой выполнения борцовского моста;
- простейшими способами самозащиты;
- тактикой участия в соревнованиях по общефизической подготовке;
- решительностью, настойчивостью, выдержкой, трудолюбием.

### **Третий год обучения**

#### **Учащиеся должны знать:**

- временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям, технику безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах, общие основы фармакологического обеспечения в спорте, меры по профилактике применения допинга среди спортсменов;
- подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;
- 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;
- правила проведения соревнований, весовые категории, возрастные группы, правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, критерии оценки приёмов.

**Учащиеся должны уметь:**

- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;
- выполнять 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;
- выполнять технические приемы борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания;
- играть в игры с элементами борьбы;
- выполнять броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Учащиеся должны владеть:**

- техникой выполнения упражнений для развития общих физических качеств;
- тактикой проведения сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных движений;
- упражнениями из других видов спорта, для развития физических качеств.

**Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Первый год обучения**

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I.</b>	IX-V	-	-		<b>14</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	IX-X	-	-	беседа	1	Физическая культура важное средство	Зал борьбы, стадион	Контрольные вопросы



						физического развития и укрепления здоровья		
2.	XI-XII	-	-	беседа	1	Состояние и развитие рукопашного боя	Зал борьбы, стадион	Анкетирование
3.	I	-	-	беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
4.	II	-	-	беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
5.	III	-	-	беседа	2	Физиологические особенности и физическая подготовка	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
6.	III	-	-	беседа	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
7.	IV	-	-	беседа	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
8.	V	-	-	беседа	2	Правила соревнований по рукопашному бою	Зал борьбы, стадион	комментарий и просмотр видео
II.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>66</b>	<b>ОФП и СФП</b>	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
III.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>32</b>	<b>Избранный вид спорта: рукопашный бой</b>	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
1.	IX-V	-	-	пр. занятие	26	Основы техники и тактики рукопашного боя	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
2.	IV-V	-	-	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Зал борьбы	итоги соревнований
3.	IX, IV	-	-	медконт	2	Медицинский	ТОГБУЗ	мед.

				роль		контроль	ВОФД	контроль
4.	V	-	-	тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Зал борьбы, стадион	тестирование
IV.	IX-V	-	-	пр. занятие	20	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
V.	IX-V	-	-	игра	20	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
VI.	VI-VII	-	-	самостоятельная работа	18	<b>Самостоятельная работа</b>	Стадион	практическое выполнение
		-	-		<b>152</b>	-	-	-

### Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	IX-V	-	-		14	<b>Теоретическая подготовка</b>	Спортивный зал, стадион	
1.	IX-X	-	-	беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
2.	XI-XII	-	-	беседа	1	Состояние и развитие рукопашного боя	Зал борьбы, стадион	анкетирование
3.	I	-	-	беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
4.	II	-	-	беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
5.	III	-	-	беседа	2	Физиологические особенности и физическая подготовка	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы

6.	III	-	-	беседа	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы, стадион	контроль ные вопросы
7.	IV	-	-	беседа	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Зал борьбы, стадион	контроль ные вопросы
8.	V	-	-	беседа	2	Правила соревнований по рукопашному бою	Зал борьбы, стадион	комментарий и просмотр видео
II.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>66</b>	<b>ОФП и СФП</b>	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
III.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>32</b>	<b>Избранный вид спорта: рукопашный бой</b>	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
1.	IX-V	-	-	пр. занятие	26	Основы техники и тактики рукопашного боя	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
2.	IV-V	-	-	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Зал борьбы	итоги соревнований
3.	IX, IV	-	-	медконтроль	2	Медицинский контроль	ТОГБУЗ ВОФД	медконтроль
4.	V	-	-	тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Зал борьбы, стадион	тестирование
IV.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>20</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
V.	IX-V	-	-	игра	<b>20</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	Стадион	практическое выполнение
VI.	VI-VII	-	-	самостоятельная работа	<b>18</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	Стадион	практическое выполнение
		-	-		<b>152</b>	-	-	-

### Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I.</b>	<b>IX-V</b>	-	-		<b>14</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	Зал борьбы, стадион	
1.		-	-	беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
	<b>IX-X</b>							
2.		-	-	беседа	1	Состояние и развитие рукопашного боя	Зал борьбы, стадион	анкетирование
	<b>XI-XII</b>							
3.		-	-	беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
	<b>I</b>							
4.		-	-	беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
	<b>II</b>							
5.		-	-	беседа	2	Физиологические особенности и физическая подготовка	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
	<b>III</b>							
6.		-	-	беседа	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
	<b>III</b>							
7.		-	-	беседа	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
	<b>IV</b>							
8.		-	-	беседа	2	Правила соревнований по рукопашному бою	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	Комментарий и просмотр видео
	<b>V</b>							
<b>II.</b>	<b>IX-V</b>	-	-	пр. занятие	<b>66</b>	<b>ОФП и СФП</b>	Зал борьбы, стадион,	практическое

							тренажерный зал	выполнение
III.		-	-	пр. занятие	32	<b>Избранный вид спорта: рукопашный бой</b>	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
	IX-V							
1.		-	-	пр. занятие	26	Основы техники и тактики рукопашного боя	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
	IX-V							
2.		-	-	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Зал борьбы	итоги соревнований
	IV-V							
3.		-	-	медконтроль	2	Медицинский контроль	ТОГБУЗ ВОФД	медконтроль
	IX, IV							
4.		-	-	тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Зал борьбы, стадион	тестирование
	V							
IV.		-	-	пр. занятие	20	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
	IX-V							
V.		-	-	игра	20	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
	IX-V							
VI.		-	-	самостоятельная работа	18	<b>Самостоятельная работа</b>	Стадион	практическое выполнение
	VI-VII							
		-	-		152	-	-	-

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение*

1. Комплект спорттренажеров	1
2. Мешок боксёрский	5
3. Татами (комплекты)	3
4. Силовой тренажёр	1
5. Стойка с гантелями	1
6. Силовая станция	1
7. Мат гимнастический	7
8. Велоэргомер	1
9. Беговая дорожка	1
10. Универсальный тренажёр	1
11. Шлем для рукопашного боя	4
12. Накладки на руки	6
13. Защита голени с набивкой	6

14.Защита стопы	6
15.Гимнастические стенки	2
16.Перекладины	3
17.Скамейки гимнастические	4
18. Татами для единоборств	83
19.Татами 16*9	1
20.Татами	25
21.Манекен для борьбы 35,50 кг	4
22.Манекен борцовский 25,35 кг	6
23. Груша ЛЕСО -12 кг.	3
24. Груша боксерская (50 кг.)	1
25. Груша боксерская (80 кг.)	1
26. Канат	2
27. Мешок боксерский ЛЕСО -50	3
28. Печатки для рукопашного боя	4
29. Скамья многофункциональная	1
30. Татами (лист 1м. *2м.*4см.)	44
31. Макивара для отработки ударов ногами	2

### *Информационное обеспечение*

#### **Видеоматериалы:**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
  2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.
- В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

### *Кадровое обеспечение*

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **Формы контроля**

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- самоконтроль;

- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится входной контроль, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится промежуточная *аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся*.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

тестовые задания по теоретическому материалу и практические исполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

*Основными формами* организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

### 2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.
- **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта**

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (см. приложение №1).

- **Диагностика физической подготовленности**

Выполнение контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине года (промежуточный уровень) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);

- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
  - подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
  - шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).
- (см. приложение № 2,3)

• **Диагностика уровня воспитанности спортсмена**

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.  
(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

• **Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Организационно-волевые качества</b>			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но	5-7 баллов



		иногда с помощью педагога	
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
<b>2. Ориентационные качества</b>			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень –постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
<b>3. Поведенческие качества</b>			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип	Умение	а) высокий уровень	8-10

сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	воспринимать общие дела как свои собственные	–инициативен в общих делах	баллов
		б) средний уровень –участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
<b>Ключ:</b>			
70-56		высокий	уровень
55-35		средний	уровень
34-0		низкий	уровень

#### **Врачебный контроль предусматривает:**

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

#### **2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

*Подготовительная часть занятия.*

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- 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 занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

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

**Дидактические материалы:** технологические и инструкционные карты.

### **Первый год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: рукопашный бой	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
----	------------------------	----------------------	---	---	----------------------

### Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: рукопашный бой	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

### Третий год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое	Формы подведения итогов
-------	------------------	---------------	-----------------	-------------------------------------	-------------------------

				<b>оснащение</b>	
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа комбинированное занятие	Словесный, наглядный, воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы, специальная литература.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: рукопашный бой	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический. методы контроля и самоконтроля, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

### Основная:

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

### Дополнительная:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

### **Список литературы (для учащихся)**

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.– М.: Молодая гвардия, 1990

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области.
4. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя
5. <http://www.frbtamb.ru/> - Тамбовская федерация рукопашного боя
6. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя

## Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

### 1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

### 2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

### 3. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

### 4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

### 5. Назовите основные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

### 6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений



**7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:**

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

**8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:**

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) соблюдение рационального распорядка дня
- Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Д) занятия физическими упражнениями

**9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:**

- А) воспитательной
- Б) оздоровительной
- В) образовательной

**10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:**

- А) гипоксии
- Б) гиподинамии
- В) гипокинезии

**11. Рукопашный бой это...**

- А) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники
- Б) японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства
- В) спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов (из сокращения выражения «самозащита без оружия»)
- Г) спортивная японская борьба, система самозащиты без оружия

**12. Рукопашный бой включен в Единую спортивную классификацию, как самостоятельный вид спорта с ...**

- А) 1995 года
- Б) 1985 года
- В) 2007 года
- Г) 2010 года

**13. По характеру соревнования по рукопашному бою делятся на:**

- А) подготовительные, взвешивание, классификационные
- Б) основные, подготовительные, лично-командные
- В) личные и лично-командные
- Г) личные, командные, лично-командные и классификационные

**14. Экипировка участника 1 тура соревнований по рукопашному бою состоит:**

А) кимоно, шлем, пояс, перчатки для рукопашного боя должны быть красного цвета, если боец указан в паре первым, или синего цвета, если боец указан в паре вторым. Защитные накладки на ноги должны быть синего цвета

Б) кимоно, шлем, капа, обувь с мягкой подошвой (борцовки)

В) костюм рукопашного боя, обувь с мягкой подошвой (борцовки) или босиком, а при необходимости, защитная паховая раковина для мужчин или защитный бандаж и протектор на грудь для женщин; боец, демонстрирующий технику, выступает с красным поясом, ассистент с синим

Г) костюм рукопашного боя, обувь с мягкой подошвой (борцовки) или босиком, перчатки для рукопашного боя, защитный шлем, защитные накладки на ноги, защитная паховая раковина (защитный бандаж женский), капа. При этом шлем, пояс, перчатки для рукопашного боя должны быть красного цвета, если боец указан в паре первым, или синего цвета, если боец указан в паре вторым. Защитные накладки на ноги должны быть белого цвета

**15. Что запрещается надевать на себя спортсмену перед началом соревнований:**

А) кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, а также длинные прическу, бороду и усы, которые могут стать причиной травмы

Б) спортивный костюм, кольца, браслеты

В) костюм рукопашного боя, пояс, борцовки

Г) кольца, цепочки

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

***Школа оценки результата:***

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

## Определение уровня физической подготовленности учащихся

### Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

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

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

### Челночный бег 3 x 10 м

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

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

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

### Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

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

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

### Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

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

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

### Подтягивание на перекладине

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

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

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

### Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

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

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

## Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

## Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п/п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
Проявления				
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером - преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, соперничающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается
9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением

## СЕМЬ ПРАВИЛ УСПЕШНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

### 1. «Будь водой, мой друг»-Брюс Ли.

Подобно ей, принимающей любую форму, подстраивайтесь под противника. Изучите его манеру поведения, но никоим образом не играйте по его правилам.

### 2. Удар в голову-корпус!

О старой доброй связке «голова-корпус» бойцы на поединке частенько забывают, а ведь это может быстро закончить исход боя не в их пользу, если противник использует такой прием.

### 3. Стойте крепко на ногах.

Не отрывайте ноги от земли во время атак. От этого удары теряют мощь, это нестабильное положение используется противником.

### 4. Экономьте силы.

Сохраняйте спокойствие, не кидайтесь на оппонента, не делайте лишних движений. Терпение.

### 5. Не задерживайте дыхание.

Дышите равномерно, как будто бежите, прыгаете через скакалку или выполняете другие повторяющиеся упражнения.

### 6. Не сводите с противника глаз.

В бою противник вас прекрасно видит, и если вы отвели от него глаза, он не передумает бить, а лишь больше воодушевится.

### 7. Переломите ход боя.

Не давайте противнику завершить связку ударов: нарушайте его планы, ударив в разрез. Второй рукой - защищайте голову и корпус. Ни в коем случае не отсиживайтесь в защите: пропущенные удары все равно будут.



#### Адрес:

392024, г. Тамбов, ул. Рылеева, д.84

#### Режим работы администрации школы:

Понедельник – пятница с 8:30 - 17:30;

Перерыв: 12:30 – 13:30;

Выходной: суббота, воскресенье.

#### Телефон директора:

8 (4752) 58-14-40.

#### Адрес электронной почты:

[dyush6@yandex.ru](mailto:dyush6@yandex.ru)

#### Часы приема директора школы:

понедельник с 10:00 до 12:00

среда с 16:00 до 17:00.

#### Адреса проведения занятий по рукопашному бою:

г. Тамбов, ул. Социалистическая, д.5,

г. Тамбов, ул.1-ая Полковная, д.25.

Муниципальное автономное  
учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская  
спортивная школа №6»  
г. Тамбов



# рукопашный бой

**Рукопашный бой** - является одним из самых универсальных видов единоборств, который включает в себя ударную технику, броски и болевые приемы. Рукопашный бой развивает основные физические качества (выносливость, быстроту, силу, гибкость, координацию), воспитывает смелость, решительность, уверенность в себе, умение действовать в нестандартных, критических ситуациях, дисциплинирует.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.



«Если у тебя нет ни меча, ни копьё, пусть твоим оружием станут руки, ноги, все тело!» - учили мастера дзю-дзюцу.

### В экипировку для рукопашного боя входит:

- ✓ Кимоно, которое сшито из плотной ткани, в котором удобно как работать в стойке, так и бороться.
- ✓ Пояс. Обычно одевается синий, либо красный для обозначения стороны соперника.
- ✓ Фиксатор пояса. Служит для предотвращения развязывания пояса.
- ✓ Защита голени и стопы.
- ✓ Защита паха.
- ✓ Перчатки для рукопашного боя, с открытыми пальцами и ладонью. Защищают кулак от травматизма.
- ✓ Бинты боксерские, служат для фиксации кисти.
- ✓ Капа. Необходима для предотвращения раскрашивания зубов во время удара.
- ✓ Шлем. Уменьшает силу удара при попадании в голову.



### Немного о правилах рукопашного боя

Соревнования по рукопашному бою состоят из двух туров. Первый тур (квалификационный): бойцы демонстрируют технику выполнения приемов рукопашного боя. Участник соревнований получает билет содержащий пять вводных задач. Согласно каждой задаче участник должен продемонстрировать соответствующую технику рукопашного боя. Наибольшая оценка технических действий – 10 баллов, наименьшая - 0 баллов.

Второй тур (классификационный): бойцы проводят поединки друг с другом. Продолжительность боя у мужчин - 3 минуты чистого времени, в полуфиналах и финальных встречах - 5 минут чистого времени. Для женщин и юношей, соответственно, 2 и 4 минуты.

### Оценка технических действий

- 1 балл - удар ногой по ноге, удар рукой в корпус, сваливание (бросок без отрыва обеих ног от ковра);
  - 2 балла - удар ногой в корпус, удар рукой в голову, бросок с отрывом от ковра;
  - 3 балла - удар ногой по голове, нокдаун, резкий амплитудный бросок.
- Чистая победа – нокаут, два нокдауна, болевой прием, отказ, неявка или дисквалификация.



