



Автономная некоммерческая организация  
Дошкольная образовательная организация  
«Бэби Старс (Новые звезды)»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023г.  
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор АНО ДОО "Бэби  
Старс (Новые звезды)  
\_\_\_\_\_/И.А.Рыбальченко/  
«31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по общефизической подготовке с элементами рукопашного боя  
«Рукопашный бой»**

**Направленность: спортивная**

Возраст детей: детей от 5 до 17 лет

Срок реализации – 2 года

**Автор программы:**

Семьнин Александр Александрович

Тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

Инструктор сборной г. Москвы по РБ

Москва, 2023год

## Содержание

Пояснительная записка	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы	56
Организация тренировочного процесса	7
Годовой учебный план	8
Содержание учебного курса	9
Теоретический раздел	10
Практический раздел	11
Методическое обеспечение и условия реализации программы	15
Структура занятия	16
Система контроля и зачетные требования	17
Ожидаемые результаты	17
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса	18
Рабочая программа к ДОП «Рукопашный бой»	22
Приложение 1. Нормативное обеспечение программы	22
Приложение 2. Примерный годовой план – график распределения учебных часов	22
Приложение 3. Итоговая аттестация теоретического раздела	23
Приложение 4. Контроль уровня физической подготовленности	25
Приложение 5. Контроль уровня интегральной подготовленности	36
Приложение 6. Методические рекомендации при обучении технике рукопашного боя	38
Список литературы	45

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно- оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную и воспитательную работу в АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестации по разделам.

Программа является:

- по направленности - физкультурно-спортивной;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации Программы -годовой;
- по признаку полового предназначения - для мальчиков;
- по формам реализации - групповой.

**Актуальность Программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально- технические условия для реализации которой имеются на базе АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)». В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества: активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль.

В результате деятельности по Программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие силовых способностей и комплексное развитие двигательных качеств.

**Новизна программы** изучаемого курса состоит в том, что обучение строится на основе организации исследовательской деятельности на занятиях, поэтапном формировании универсальных учебных навыков у детей. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств рукопашного боя для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, которые способствует формированию универсальных учебных навыков у детей, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта рукопашный бой.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта рукопашный бой, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Занятия рукопашным боем развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Цель Программы** - создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам рукопашного боя.

**Задачи обучения:**

*обучающие:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;

- обучать основам техники рукопашного боя.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества (силу и разновидности силовых способностей, выносливость, ловкость, быстроту, реакцию);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

*воспитательные:*

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия рукопашным боем полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
- развивают и укрепляют мышечную систему;
- улучшают моторику;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность;
- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- *всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

- *осознанности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;

- *активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

- *преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

- *дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- *доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

***Отличительные особенности данной Программы:***

- возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта рукопашный бой и максимально реализовать себя в нем;

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры на любительском уровне;

- структурное построение, возрастной ценз учащихся, продолжительность обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технической подготовки.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;

- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной Программе.

Зачисляются в спортивно-оздоровительные группы все желающие заниматься рукопашным боем и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении предоставляется необходимый пакет документов, установленный в АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)» для заключения договора.

### **Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки**

*Таблица 1*

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	5	8	16	6

**Формы проведения тренировочных занятий** разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Результаты освоения программного материала дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия рукопашным боем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности рукопашным боем;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с частными задачами по рукопашному бою, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, тренировочной деятельности рукопашного боя;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в рукопашном бое, а также применения их в соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений рукопашного боя.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по рукопашному бою, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из рукопашного боя, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по рукопашному бою.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по рукопашному бою.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития рукопашного боя в России и за рубежом, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития рукопашного боя в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по рукопашному бою, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по рукопашному бою разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по рукопашному бою, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о рукопашном бое, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по рукопашному бою с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Организация тренировочного процесса**

Тренировочный год начинается с сентября месяца. Обучение ведется на русском языке. Форма обучения – очная. Форма проведения занятий - аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий: теоретическая, практическая, комбинированная. Форма внеаудиторных занятий: самостоятельные занятия в случае карантина в Учреждении или отсутствия обучающихся по причинам, не зависящим от организации.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая

каникулярное время.

Продолжительность тренировочного года для обучающихся составляет 36 недель.

Продолжительность учебной недели 5 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбывания обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в двухнедельный срок принять меры по ее доукомплектованию.

Специфика рукопашного боя и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной Программой, являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- *игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию руководителем организации. В каникулярный период обучающиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от тренера-преподавателя самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Такие же условия соблюдаются и во время карантина в организации.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часа (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация образовательного процесса регламентируется годовым тренировочным планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

#### **Годовой учебный план**

В программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

#### **Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий**

Таблица 2

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап (часы)</b>
1	Максимальное количество тренировочных занятий	108
2	Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3
3	Максимальное количество часов в неделю	6
4	Продолжительность занятия	2

5	Общее количество часов в году	216
<b>Разделы подготовки</b>		
<b>Теоретический</b>		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		10
<b>Практический</b>		
1	Общая физическая подготовка	87
2	Специальная физическая подготовка	64
3	Итоговая аттестация	2
<i>Итого по разделу:</i>		153
4	Техническая подготовка	52
5	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		53

Программа, включая учебный план, принимается педагогическим советом, утверждается приказом руководителя организации.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах отражен в Приложении 1.

### Содержание учебного курса

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков рукопашного боя.

*Основная задача на этом этапе* – воспитывать интерес к занятиям рукопашного боя. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по рукопашному бою.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании силовых способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать двигательные качества. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор. Содержание теоретического и практического материала Программы представлено в *Таблице 3*.

*Таблица 3*

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
<b>1. Теоретический раздел</b>		
1.1	История и развитие рукопашного боя в России	9
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
1.3	Гигиенические требования занятием спортом	
1.4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	
1.5	Физические способности и физическая подготовка	
1.6	Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка	1
<i>Итого:</i>		10
<b>2. Практический раздел</b>		
<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>		

2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	87
2.1.2	Легкая атлетика	
2.1.3	Спортивные игры	
<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>		
2.2.1	Развитие быстроты	64
2.2.2	Развитие силы	
2.2.3	Развитие скоростно-силовых способностей	
2.2.4	Развитие общей выносливости	
2.2.5	Развитие специальной выносливости	
2.2.6	Развитие координационных способностей	
2.2.7	Развитие гибкости	
2.2.8	Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»	2
Итого:		153
<b>2.3. Техническая подготовка</b>		
2.3.1	Стойки	52
2.3.2	Дистанции	
2.3.3	Передвижения	
2.3.4	Самостраховка	
2.3.5	Захваты	
2.3.6	Подготовка к броскам	
2.3.7	Броски	
2.3.8	Партер	
2.3.9	Удары руками, ногами	
2.3.10	Защита руками и ногами	
2.3.11	Связки (комбинации)	
2.3.12	Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности	
Итого:		53
<b>Итого по разделам:</b>		<b>216</b>

### Теоретический раздел

Целью теоретический раздел является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

#### Теоретическая подготовка

**История и развитие рукопашного боя в России.** История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

**Гигиенические требования занятием спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

**Физические способности и физическая подготовка.** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

**Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.** Основные сведения о технике рукопашного боя, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

### Практический раздел

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (рукопашный бой).

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня *общей физической подготовленности*, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущими физическими качествами, являются координационные и силовые качества, а именно абсолютная сила и силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о рукопашном бое как виде спорта.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения на месте и в движении (в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два); повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение

и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

*Упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

*Упражнения в парах:* повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** *Упражнения с набивными мячами:* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

*Упражнения в парах:* с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения с отягощениями:* с гантелями; мешочками с песком; блинами от штанги; со штангой; эспандерами; резиновыми амортизаторами.

*Упражнения с предметами:* с боксерскими мешками; лапами; маки варам.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега и прыжка. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. «Мост» из положения, лежа и стоя. Самостраховка.

*Опорные прыжки:* прыжки через козла и коня; с подкидного мостика.

*Упражнения по типу «полосы препятствий».* Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырки, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег с ускорением до 15-20 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом.

*Прыжковые упражнения:* в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

*Метание:* метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в стену на дальность отскока.

**Спортивные игры.** Гандбол, мини-футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, флорбол (игры проводятся по упрощенным правилам).

**Подвижные игры и эстафеты.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

## Специальная физическая подготовка

Средствами СФП являются общеразвивающие, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения.

В этом разделе основная тренировочная деятельность направлена: на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке в схватках; на работу в тех режимах, которые определяют успешность поединка; на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

*Развитие быстроты.* Бег с ускорением 10-20 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол. Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20 с отдыхом (это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут). Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 с. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

*Развитие силы.* Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Упражнения с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Выпрыгивание из приседа. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. 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). 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.

*Развитие общей выносливости.* Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 5 км на время.

*Развитие специальной выносливости.* Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. «Бой с тенью», выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 мин). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1-1,5 с каждое «включение» 5-6 серий с интервалами отдыха 1,5-2 мин. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Участие в учебных боях.

*Развитие координационных способностей.* Кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 270° и 360°. Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Длинный кувырок вперед через два чучела, лежащих вместе. Переворот: вперед, боком («колесо»). Подъем разгибом из положения, лежа на спине. Темповый подскок (вальсет). Стойка на руках. Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги). Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – попластунски. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

*Развитие гибкости.* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Вращения туловища, шпагат. Использование метода многократного растягивания (этот метод, основан на свойстве мышц, растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения). Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

### **Техническая подготовка**

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

*Стойки:* высокая, низкая, средняя, фронтальная.

*Дистанции:* вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения:* вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево-вправо.

*Самостраховка:* на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной; падения вперед, назад, влево, вправо.

*Захваты:* атакующие, вспомогательные, защитные.

*Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:* рукава и одноименного отворота; рукава и разноименного отворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава и пояса спереди; рукава и пояса сзади; рукава и туловища; одноименного рукава и шеи.

*Подготовка к броскам:* нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад - осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо - вперед, влево - назад, вправо - назад, влево - вперед; подходы к броскам.

*Броски:* боковая подсечка; бросок захватом за подколенный сгиб изнутри; бросок через голову с подбивом голенью; боковая подножка с падением; бросок через бедро; выведение из равновесия рывком.

*Партнер:* удержания сбоку; удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки; удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб; удержание со стороны головы захватом пояса; обратное удержание сбоку; удержание со стороны головы с захватом руки и пояса; болевой прием на локтевой сустав; удушающий предплечьемсзади.

*Удары руками:* прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.

*Удары ногами:* прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.

*Защита руками и ногами:* верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.

*Связки (комбинации)* — это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стойки, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.

## Методическое обеспечение и условия реализации программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по баскетболу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи в АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)» подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются двигательные действия, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.) (Таблица 4).

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новыхзнаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; -практическийпоказ	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала
<b>Общая физическая и специальная физическая подготовка</b>	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельн ый показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -научно-методическая литература	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
<b>Техническая подготовка</b>	- тренировочное занятие; - групповая; - подгрупповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельн ый показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь	Контрольные упражнения. Текущий контроль
<b>Итоговая аттестация</b>	- фронтальная; - индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	-спортивный инвентарь; -методические пособия	Протокол сводный

### Структура занятия

#### **Подготовительная часть**

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером- преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25-30% занятия.

#### **Основная часть**

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида рукопашный бой. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и воспитательных задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно- двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55- 65% занятия.

#### **Заключительная часть**

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Она составляет 10-15% занятия.

## Система контроля и зачетные требования

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста обучающихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний обучающимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

## Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения – уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий – репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей – ориентация, адаптация.

*Обучающиеся должны знать на конец обучения:*

- источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим

занимающихся рукопашным боем;

- технику безопасности во время учебных боев;
- принципы действий против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

*Обучающиеся должны уметь на конец обучения:*

- подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять элементы акробатики (перевороты, стойка на руках, ходьба на руках, «колесо», «рондат», «фляк»);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы (базовые движения руками и ногами);
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;

- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.

*Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по рукопашному бою;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить самостоятельные занятия по рукопашному бою;
- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

*Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:*

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, тренер должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Тренеру-преподавателю должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (8-16 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр, кроме специально оговоренных случаев);

**К** - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Таблица 5

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР» авторы: Акопян А.О., Долганов Д.И.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам дополнительного образования	Г	Комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек

1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по рукопашному бою	Д	Методические пособия и рекомендации
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы (методика; соревнования)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.2	Мультимедийный проектор	Д	
4.3	Сканер	Д	
4.4	Принтер лазерный	Д	
4.5	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения

4.6	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Цифровая фотокамера	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25х1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Канат для лазания с механическим креплением	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.8	Коврик гимнастический	К	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.11	Мяч малый (теннисный)	К	
5.12	Скакалка гимнастическая	К	
5.13	Мяч малый (мягкий)	К	
5.14	Палка гимнастическая	К	
5.15	Обруч гимнастический	К	
5.16	Коврики массажные	Г	
5.17	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.18	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.19	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.20	Лента финишная		
5.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.22	Рулетка измерительная (10 м, 30 м)	Г	
5.23	Номера грудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.26	Мячи баскетбольные	Г	
5.27	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.28	Сетка волейбольная	Д	
5.29	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.30	Мячи волейбольные	Г	
5.31	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.32	Табло перекидное	Д	

5.33	Ворота для мини-футбола	Д	
5.34	Сетка ворот мини-футбола	Д	
5.35	Мячи футбольные	Г	
5.36	Номера грудные	Г	
5.37	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.38	Клюшки	К	
5.39	Мячи	К	
	<i>Рукопашный бой</i>		
5.40	Мешок боксерский	Г	
5.41	Лапы боксерские	Г	
5.42	Татами	Г	
5.43	Манекен борцовский 25,35 кг	Г	
5.44	Манекен для борьбы 35,50 кг	Г	
5.45	Шлем для рукопашного боя	К	
5.46	Накладки на руки	К	
5.47	Защита голени с набивкой	К	
5.48	Защита стопы	К	
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.49	Пульсометр	Г	
5.50	Шагомер электронный	Г	
5.51	Комплект динамометров ручных	Д	
5.52	Динамометр становой	Д	
5.53	Ступенька универсальная (для степ - теста)		
5.54	Тонометр автомеханический	Д	
5.55	Весы медицинские с ростомером	Д	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.56	Аптечка медицинская	Д	
	<i>Дополнительный инвентарь</i>		
5.57	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная и легко перемещается по спортивному залу
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), туалетом
6.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.3	Кабинет тренера		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы, книжные полки, шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

**Рабочая программа к дополнительной  
общеобразовательной программе  
по общефизической подготовке с элементами  
рукопашного боя «Рукопашный бой**

*Приложение 1*

**Нормативное обеспечение программы**

Программа разработана с учетом:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и поправками;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
5. Постановления Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

*Приложение 2*

**Примерный годовой план – график распределения учебных часов**

*Таблица 6*

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Месяцы									Итого часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
1.1	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	18	18	18	18	16	15	12	18	18	151
2.1	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
3	Техническая подготовка	6	6	7	7	7	7	6	6	6	52
3.1	Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
<b>Итого часов:</b>											<b>216</b>

## Итоговая аттестация теоретического раздела

Таблица 7

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	Дать определение «рукопашный бой»?	Рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы, ударной техники.
2	В каком году появилась Всероссийская федерация рукопашного боя?	1986 год
3	Перечислить виды ударов в рукопашном бое.	Кулаками, открытой рукой, локтем ногами, коленом.
4	Перечислить виды сцеплений в рукопашном бое.	Броски, «ловушки», укладывание на лопатки.
5	По каким критериям квалифицируется рукопашный бой?	Традиционности, региону происхождения, методам подготовки, применению, китайской традиции.
6	Назовите размеры бойцовского ковра.	8x8 или 10x10 м
7	Из сколько раундов длится бой?	Один раунд.
8	Сколько времени длится бой у юношей?	2 минуты «чистого» времени
9	Какие действия оцениваются судьей в поединке?	Удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы.
10	Какие действия не оцениваются судьей в поединке?	Удары головой и борьба в «партере» не оцениваются.
11	Какие приемы в поединке считаются запрещенными?	Нанесение ударов пальцами в глаза; проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть; прыжки ногами и топающие удары по лежащему сопернику; удары в пах, шею, по суставам ног и рук, затылку и позвоночнику, по внутренней стороне бедра; болевые приемы в стойке; захват за шлем или решетку шлема.

12	По каким критериям присуждается победа в поединке?	По очкам; за явным преимуществом; в связи с отказом противника продолжать поединок; неявка противника на поединок; сдача противника в результате проведения болевого приема; нокаутом; при двух нокаутах одного бойца в течение одного поединка; при дисквалификации противника.
----	--	--

### Контроль уровня физической подготовленности

Итоговый контроль уровня физической подготовленности обучающихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по рукопашному бою.

Система контроля уровня физической подготовленности обучающихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты скоростной готовности - бег 30 м; тесты на выносливость - бег 1500, 2000, 3000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест на силу и силовую выносливость – подтягивание из виса на высокой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 1 минута; тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.

### Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности обучающихся характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всехперечисленных физических качеств.
2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.
3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

#### 1. Челночный бег 3x10 метров

**Обоснование.** Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

#### 2. Бег 30 м с высокого старта

**Обоснование.** Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

#### 3. Бег 1500, 2000, 3000 м

**Обоснование.** Эти тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

**Техника измерения.** По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

#### **4. Прыжок в длину с места**

**Обоснование.** Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

**Техника измерения.** Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

#### **5. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

**Обоснование.** Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

#### **6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)**

**Обоснование.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

#### **7. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 1 минута (поднимание туловища из положения, лежа на спине)**

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень силовой выносливости мышц брюшного пресса.

**Техника измерения.** Выполняется из положения, лежа на спине, на гимнастическом мате или гимнастическом коврике за 1 минуту (в зависимости от возраста). И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» включают секундомер. Испытуемый поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

#### **8. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность, сидя из-за головы двумя руками**

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

**Техника измерения.** Из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике, ноги на контрольной линии слегка согнуты, мяч в руках над головой, выполняется наклон назад. Выпрямляя туловище, выполнить бросок. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат в сантиметрах.

#### **9. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

**Обоснование.** Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

**Техника измерения.** Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности мальчиков

Таблица 8

Возраст (лет)	Уровень										Уровень	
12	7,6	5,1	-	-	-	205	10	26	47	570	+10	Высокий
13	7,4	5,0	-	8,40	-	205	10	28	47	650	+11	
14	7,2	4,9	-	8,20	-	215	11	30	48	750	+12	
15	7,1	4,8	-	-	-	225	12	32	49	850	+12	Хороший
16	7,0	4,7	-	-	13,10	230	13	34	50	900	+13	
17	6,9	4,6	-	-	13,00	235	14	36	51	950	+13	
12	7,8	5,3	-	-	-	195	8	24	45	550	+8	Хороший
13	7,6	5,2	-	8,50	-	195	8	26	45	600	+9	
14	7,4	5,1	-	8,30	-	205	9	28	46	700	+10	
15	7,3	5,0	-	-	-	215	10	30	47	800	+10	Средний
16	7,2	4,9	-	-	13,30	220	11	32	48	850	+11	
17	7,1	4,8	-	-	13,20	225	12	34	49	900	+11	
12	8,0	5,5	-	-	-	175	6	22	43	500	+6	Средний
13	7,8	5,4	-	9,00	-	175	6	24	43	550	+7	
14	7,6	5,3	-	8,40	-	195	7	26	44	650	+8	
15	7,5	5,2	-	-	-	205	8	28	45	750	+8	Средний
16	7,4	5,1	-	-	13,50	210	9	30	46	800	+9	
17	7,3	5,0	-	-	13,40	215	10	32	47	850	+9	

### Контроль уровня интегральной подготовленности

Итоговый контроль уровня интегральной подготовленности обучающихся с 12 лет производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по рукопашному бою.

Система контроля уровня интегральной подготовленности обучающихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: суммарное время шести прямых ударов руками; суммарное время шести боковых ударов ногами; суммарное время шести «входов».

#### Состав тестов контроля интегральной подготовленности

Уровень интегральной подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью специальных технических тестов. Технология тестирования уровня интегральной подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Оценочные таблицы ориентированы на возраст учащихся, на момент тестирования.

Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

##### 1. Суммарное время шести прямых ударов руками

**Условия выполнения.** Испытуемый, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) шесть прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до шестого удара по мешку.

##### 2. Суммарное время шести боковых ударов ногами

**Условия выполнения.** Испытуемый, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) шесть боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до шестого удара по мешку.

##### 3. Суммарное время шести «входов»

**Условия выполнения.** Испытуемый, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до шестого удара по мешку.

Таблица 9

Возраст (лет)	Уровень	Суммарное время шести прямых ударов руками (с)	Суммарное время шести боковых ударов ногами (с)	Суммарное время шести «входов» (с)	Уровень
12	Высокий	5,3	8,0	7,4	Высокий
13		5,2	7,9	7,3	
14		5,1	7,8	7,2	
15	Хороший	5,0	7,7	7,1	Хороший
16		4,9	7,6	7,0	
17		4,8	7,5	6,9	
12	Хороший	5,4	8,1	7,5	Хороший
13		5,3	8,0	7,4	
14		5,2	7,9	7,3	
15	Средний	5,1	7,8	7,2	Средний
16		5,0	7,7	7,1	
17		4,9	7,6	7,0	
12	Средний	5,5	8,2	7,6	Средний
13		5,4	8,1	7,5	
14		5,3	8,0	7,4	
15	Средний	5,2	7,9	7,3	Средний
16		5,1	7,8	7,2	
17		5,0	7,7	7,1	

### Методические рекомендации при обучении технике рукопашного боя

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

#### Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

### **Серии разнотипных ударов руками и ногами**

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

## Броски в положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса черезодноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлениирывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пяткиснаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесиятолчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.

45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением «на перекрест».
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание)обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

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

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

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизуправой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизулевой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковымправой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакабоковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

*Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковымударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:*

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

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

1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросокзахватом ног.
  2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
  3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросокрывком за пятку с упором в колено изнутри.
  4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросокрывком за пятку с упором колена изнутри.
  5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
  6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
  7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок,задняя подножка.
  8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
  9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок,охват.
  10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

### **Борьба в положении лежа (борьба лежа)**

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтягрудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи(туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом, сбивая противника в сторону захватом руки инакладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
45. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
46. Удержание со стороны головы после задней подножки.
47. Уход от удержания сбоку – выседом.
48. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
49. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступаяколеном через бедро другой ноги.

50. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
51. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
52. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
53. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
54. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
55. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
56. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
57. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
58. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
59. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
60. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
61. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
62. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
63. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
64. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
65. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
67. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
68. Узел ноги ногой.
69. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
70. Рычаг на два бедра, стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
71. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
72. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
73. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая хват захватом руки в локтевые сгибы.
74. Удержание поперек после бокового переворота.
75. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
76. Узел ногой.
77. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
78. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
79. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
80. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
81. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
82. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
83. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
84. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
85. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
86. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
87. Узел ноги руками после удержания поперек.
88. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
89. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
90. Уход от удержания верхом через мост.
91. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
92. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
93. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
94. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием

- (заваливание перешагиванием).
95. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
  96. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
  97. Рычаг колена – кувыркком из стойки.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагогов**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: Советский спорт 2004.
2. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
3. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатьев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
4. Игнатьев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016.
5. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы. – М., 2003.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. – Краснодар, 2001.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.
12. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород, НГЦ. 2005.
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.ofrb.ru/> - Всероссийская федерация рукопашного боя.
2. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя.

#### **Литература для учащихся родителей**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. -М.: Советский спорт 2004.
2. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

#### **Видеоматериалы для учащихся и родителей**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня.