

МБУДО  
«ДООСЦ»  
«ДООСЦ»  
«ДООСЦ»

Подписано цифровой  
подписью: МБУДО  
«ДООСЦ»  
Дата: 2022.01.19  
15:09:51 +0300

Отдел образования Администрации городского округа Шуя Ивановской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«Рекомендовано»

Методическим советом

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 1

от «30» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ № 41

от «01» 09 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПУТЬ К УСПЕХУ»  
СЕКЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Направленность программы:  
физкультурно – спортивная  
Возраст детей 10-18 лет  
Срок реализации - 7 лет  
Уровень программы: продвинутый

Автор – составитель:  
тренер – преподаватель МБУДО «ДООСЦ»  
Федотов Геннадий Сергеевич

г.о. Шуя – 2021г.

## Содержание

<i>Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</i> .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цели и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	5
1.4 Планируемые результаты .....	28
<i>Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий</i> .....	29
2.1 Календарный график .....	29
2.2 Условия реализации программы .....	33
2.3 Формы аттестации .....	33
2.4 Оценочные материалы .....	34
2.5 Методическое обеспечение .....	35
2.6 План работы с родителями .....	37
2.7. Список литературы .....	38

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно – спортивная.

**Уровень программы** – продвинутый.

Программа разработана на основе примерной программы по рукопашному бою для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2004 года, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, (авторы и составители: Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.), а также на основе своего 30 летнего опыта обучения.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Устав МБУДО «ДООСЦ»

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей. Таким образом, задача программы и тренера помочь ребенку стать

полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа направлена на воспитательные цели подростков: пропагандировать здоровый

образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактику наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

## **1.2. Цели и задачи программы**

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

### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы**

#### **Обучающие:**

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта.

2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3. Обучить воспитанников технике и тактике рукопашного боя.

#### **Развивающие:**

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими.

#### **Воспитательные:**

1. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Возраст детей – 10 - 17 лет. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

### **Возрастные особенности детей.**

В возрасте 10 - 13 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом. Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Дети 14-15 лет. Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Много зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши 16-17 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

**Срок реализации программы:** 7 лет

**Форма обучения:** очная, в случае введения режима повышенной готовности, предусматривается дистанционная форма обучения.

**Форма организации занятий:** групповая, парная

**Форма проведения занятий:** аудиторная.

**Основные формы аудиторных занятий:** учебное и тренировочное занятие.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 – 4 год обучения 3 раза в неделю, последующие 3 года – 4 раза в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 2 x 45 минут.

### 1.3 Содержание программы

#### 1 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	36	36
3.	Специальная физическая подготовка	-	32	32
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	47	48
5.	Совершенствование ударной техники	1	21	22
6.	Совершенствование бросковой техники	1	21	22
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	21	22
8.	Совершенствование защитных действий	1	23	24
9.	Участие в соревнованиях	1	5	6
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	208	216

**1. Вводное занятие.** Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

**2. Общая физическая подготовка.**

Развитие общих физических качеств:

- скорости;

- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

### **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

### **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

#### **Практика.**

##### Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;

##### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад

##### Удары голенью

- удар голенью сбоку

##### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;

### **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок

обратным захватом двух ног ,бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

### **Практика.**

Применяемые броски:

#### Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;

#### Перевороты:

- прямой переворот
- Подножки:
- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника

#### Бросок захватом двух ног

#### Бросок захватом одной ноги

#### Бросок через бедро

#### Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

#### Броски с колен:

- через плечо
- задняя подножка левой ногой

#### Отхват

#### Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

### **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

### **Практика.**

Применяемые элементы:

#### Удержания:

- сбоку;
- поперек;

#### Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;

#### Удушения

- удушение сзади;

#### Перевороты

- захватом двух рук соперника;

#### Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);

### **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

### **Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;

- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;

### 9. Участие в соревнованиях

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

### 10. Итоговое занятие.

Открытое занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

## 2 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	32	32
3.	Специальная физическая подготовка	-	36	36
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	43	44
5.	Совершенствование ударной техники	1	20	21
6.	Совершенствование бросковой техники	1	20	21
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	21	22
8.	Совершенствование защитных действий	1	23	24
9.	Участие в соревнованиях	1	11	12
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	208	216

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

### 2. Общая физическая подготовка.

Развитие общих физических качеств:

- скорости;
- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.



Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

### **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

### **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

#### **Практика.**

##### Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;

##### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад

##### Удары голенью

- удар голенью сбоку

##### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;

### **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног, бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

#### **Практика.**

Применяемые броски:

Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

Перевороты:

- прямой переворот

Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом одной ноги

Бросок через бедро

Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

Броски с колен:

- через плечо
- задняя подножка левой ногой

Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

Бросок через грудь

Подсад бедром снаружи

Отхват

Бросок через плечи «мельница»

## **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

**Практика.**

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;

Удушения

- удушение сзади;

Перевороты

- захватом двух рук соперника;
- захватом руки и голени соперника;

Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);

## **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

**Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- нырок вправо и влево от боковых атак соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;

**9. Участие в соревнованиях**

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**10. Итоговое занятие.**

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

**3 год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	30	30
3.	Специальная физическая подготовка	-	32	32
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	29	30
5.	Совершенствование ударной техники	1	29	24
6.	Совершенствование бросковой техники	1	23	24
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	22	23
8.	Совершенствование защитных действий	1	24	25
9.	Участие в соревнованиях	1	23	24
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	208	216

**1. Вводное занятие.** Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

## **2. Общая физическая подготовка.**

Развитие общих физических качеств:

- скорости;
- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

## **3. Специальная физическая подготовка.**

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств: скоростно – силовые качества;

- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

## **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

## **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

### **Практика.**

#### Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;

#### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад

#### Удары голенью

- удар голенью сбоку

#### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;

## **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы,

перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног ,бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

### **Практика.**

Применяемые броски:

Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;

Перевороты:

- прямой переворот
- боковой переворот

Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- боковая подножка

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом одной ноги

Бросок через бедро

Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

Бросок обратным захватом двух ног

Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»

Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

Подсад бедром снаружи

Отхват

Бросок через плечи «мельница»

Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

## **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

### **Практика.**

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;

- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;

#### Удушения

- удушение спереди;
- удушение сзади;

#### Перевороты

- захватом двух рук соперника;
- захватом руки и голени соперника;

#### Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);
- добивание из положения сбоку;
- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

### **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

#### **Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;
- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».

### **9. Участие в соревнованиях**

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

### **10. Итоговое занятие.**

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

## **4 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	30	30
3.	Специальная физическая подготовка	-	32	32
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	29	30
5.	Совершенствование ударной техники	1	23	24
6.	Совершенствование бросковой техники	1	23	24
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	22	23

8.	Совершенствование защитных действий	1	24	25
9.	Участие в соревнованиях	1	23	24
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	208	216

### **1. Вводное занятие.** Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Развитие общих физических качеств:

- скорости;
- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

### **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед» . Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

### **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

#### **Практика.**

Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;

- удар кулаком снизу;

#### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад

#### Удары голенью

- удар голенью сбоку

#### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;

### **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног ,бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

#### **Практика.**

Применяемые броски:

Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;

Перевороты:

- прямой переворот
- боковой переворот

Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- боковая подножка

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом одной ноги

Бросок через бедро

Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

Бросок обратным захватом двух ног

Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

«Колесо»

Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»
- задняя подножка левой ногой

Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

Подсад бедром снаружи

Отхват



Бросок через спину с захватом головы

Бросок через плечи «мельница»

Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

## **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

### **Практика.**

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;

Удушения

- удушение спереди;
- удушение сзади;
- удушение через руку;

Перевороты

- захватом двух рук соперника;
- захватом руки и голени соперника;

Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);
- добивание из положения сбоку;
- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

## **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

### **Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- уклоны вправо и влево от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;
- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».

## **9. Участие в соревнованиях**

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

## **10. Итоговое занятие.**

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

### 5 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Общая физическая подготовка	-	24	24
3.	Специальная физическая подготовка	-	27	27
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	26	27
5.	Совершенствование ударной техники	1	31	32
6.	Совершенствование бросковой техники	1	31	32
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	31	32
8.	Совершенствование защитных действий	1	31	32
9.	Участие в соревнованиях	1	77	78
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	280	288

**1. Вводное занятие.** Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

**2. Общая физическая подготовка.**

Развитие общих физических качеств:

- скорости;
- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

**3. Специальная физическая подготовка.**

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

#### **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

#### **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

##### **Практика.**

##### Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;
- удар кулаком с разворота

##### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад
- удар с ногой разворота

##### Удары голенью

- удар голенью сбоку

##### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;
- удар коленом с разворота.

#### **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног ,бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

##### **Практика.**

Применяемые броски:

##### Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

##### Перевороты:

- прямой переворот

- боковой переворот

Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- передняя подножка через правую ногу
- передняя подножка через левую ногу.
- боковая подножка

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом одной ноги

Бросок через бедро

Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

Бросок обратным захватом двух ног

Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

«Колесо»

Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»
- задняя подножка левой ногой
- передняя подножка правой ногой

Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

Бросок через грудь

Подсад бедром снаружи

Отхват

Бросок через спину с захватом головы

Бросок через плечи «мельница»

Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

## **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

### **Практика.**

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- болевой прием на колено;

Удушения

- удушение спереди;
- удушение сзади;
- удушение через руку;

Перевороты

- захватом двух рук соперника;

- захватом руки и голени соперника;

#### Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);
- добивание из положения сбоку;
- добивание из положения снизу;
- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

### **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

#### **Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- уклоны вправо и влево от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- нырок вправо и влево от боковых атак соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;
- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».

### **9. Участие в соревнованиях**

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

### **10. Итоговое занятие.**

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

## **6 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	24	24
3.	Специальная физическая подготовка	-	27	27
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	26	27
5.	Совершенствование ударной техники	1	31	32
6.	Совершенствование бросковой техники	1	31	32
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	31	32
8.	Совершенствование защитных действий	1	31	32
9.	Участие в соревнованиях	1	77	78
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	280	288

## **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

## **2. Общая физическая подготовка.**

Развитие общих физических качеств:

- скорости;
- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

## **3. Специальная физическая подготовка.**

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

## **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения.

Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед» . Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

## **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

### **Практика.**

#### Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;
- удар кулаком с разворота

#### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;

- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад
- удар с ногой разворота

#### Удары голенью

- удар голенью сбоку

#### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;
- удар коленом с разворота.

### **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног, бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

#### **Практика.**

Применяемые броски:

#### Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

#### Перевороты:

- прямой переворот
- боковой переворот

#### Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- передняя подножка через правую ногу
- передняя подножка через левую ногу.
- боковая подножка

#### Бросок захватом двух ног

#### Бросок захватом одной ноги

#### Бросок через бедро

#### Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

#### Бросок обратным захватом двух ног

#### Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

#### «Колесо»

#### Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»
- задняя подножка левой ногой
- передняя подножка правой ногой

#### Подхваты:

- под одну ногу

- под две ноги

Бросок через грудь

Подсад бедром снаружи

Отхват

Бросок через спину с захватом головы

Бросок через плечи «мельница»

Бросок переверотом с захватом бедра снаружи.

## **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевероты, удушения, добивание.

### **Практика.**

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- болевой прием на колено;

Удушения

- удушение спереди;
- удушение сзади;
- удушение через руку;

Перевероты

- захватом двух рук соперника;
- захватом руки и голени соперника;

Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);
- добивание из положения сбоку;
- добивание из положения снизу;
- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

## **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

### **Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- уклоны вправо и влево от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- нырок вправо и влево от боковых атак соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;
- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».



## 9. Участие в соревнованиях

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.20

## 10. Итоговое занятие.

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

### 7 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	18	18
3.	Специальная физическая подготовка	-	18	18
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	1	17	18
5.	Совершенствование ударной техники	1	35	36
6.	Совершенствование бросковой техники	1	35	36
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	1	17	18
8.	Совершенствование защитных действий	1	31	32
9.	Участие в соревнованиях	1	107	108
10.	Итоговое занятие.	-	2	2
	всего	8	280	288

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

### 2. Общая физическая подготовка.

Развитие общих физических качеств:

- скорости;
- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

### 3. Специальная физическая подготовка.

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в

начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

#### **4. Базовые элементы рукопашного боя.**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед» . Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

#### **5. Совершенствование ударной техники**

**Теория.** Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

##### **Практика.**

##### Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;
- удар кулаком с разворота

##### Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад
- удар с ногой разворота

##### Удары голенью

- удар голенью сбоку

##### Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;
- удар коленом с разворота.

#### **6. Совершенствование бросковой техники**

**Теория.** Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног ,бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

##### **Практика.**

Применяемые броски:

##### Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

#### Перевороты:

- прямой переворот
- боковой переворот

#### Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- передняя подножка через правую ногу
- передняя подножка через левую ногу.
- боковая подножка

#### Бросок захватом двух ног

#### Бросок захватом одной ноги

#### Бросок через бедро

#### Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

#### Бросок обратным захватом двух ног

#### Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

#### «Колесо»

#### Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»
- задняя подножка левой ногой
- передняя подножка правой ногой

#### Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

#### Бросок через грудь

#### Подсад бедром снаружи

#### Отхват

#### Бросок через спину с захватом головы

#### Бросок через плечи «мельница»

#### Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

### **7. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория.** Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

#### **Практика.**

Применяемые элементы:

#### Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

#### Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;

- болевой прием на колено;

#### Удушения

- удушение спереди;

- удушение сзади;

- удушение через руку;

#### Перевороты

- захватом двух рук соперника;

- захватом руки и голени соперника;

#### Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);

- добивание со стороны ног (гард);

- добивание из положения сбоку;

- добивание из положения снизу;

- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

### **8. Совершенствование защитных действий.**

**Теория.** Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

#### **Практика.**

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;

- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;

- уклоны вправо и влево от прямых атак руками соперника;

- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;

- нырок вправо и влево от боковых атак соперника;

- отход назад от атак ногами соперника;

- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;

- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;

- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;

- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;

- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».

### **9. Участие в соревнованиях**

**Теория.** Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

**Практика.** Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

### **10. Итоговое занятие.**

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».

2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

3. Открытое занятие (показательные выступления).

## **1.4 Планируемые результаты.**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий, программа ставит своей целью по окончании ее реализации подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

**Личностными результатами освоения, учащимися программы по рукопашному бою являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:**

- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования охраны труда в местах проведения открытых занятий и соревнований.

**Метапредметные освоения учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**К концу обучения по программе обучающиеся должны: Знать/уметь/применять:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- иметь второй и выше спортивный разряд;
- получить судейскую категорию – судья по спорту;
- развить координационные способности;
- сформировать стойкие умения и навыки;
- сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях;
- повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ;
- воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

## **Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий.**

### **2.1 Календарный график**

### 1 год обучения

№ п / п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Вводное занятие	2	2									
2.	Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	32	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	48	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4
5.	Совершенствование ударной техники	22	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
6.	Совершенствование бросковой техники	22	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	22	2	4	4	4	2	2	2	2	2	–
8.	Совершенствование защитных действий	24	4	4	2	2	2	2	4	4	4	–
9.	Участие в соревнованиях	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
10.	Итоговое занятие.	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
	всего	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 2 год обучения

№ п / п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Вводное занятие	2	2									
2.	Общая физическая подготовка	32	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	44	6	6	6	6	6	2	4	4	4	4
5.	Совершенствование ударной техники	21	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
6.	Совершенствование бросковой техники	21	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	22	2	4	4	4	2	2	2	2	2	–
8.	Совершенствование защитных действий	24	4	4	2	2	2	2	4	4	4	–
9.	Участие в	12	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6

	соревнованиях										
10.	Итоговое занятие.	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
	всего	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 3 год обучения

№ п / п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Вводное занятие	2	2									
2.	Общая физическая подготовка	30	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2
3.	Специальная физическая подготовка	32	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	30	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2
5.	Совершенствование ударной техники	24	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2
6.	Совершенствование бросковой техники	24	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	23	2	4	2	4	3	2	–	–	4	2
8.	Совершенствование защитных действий	25	6	4	2	3	2	2	2	2	2	2
9.	Участие в соревнованиях	24	–	–	6	–	–	–	6	6	–	6
10.	Итоговое занятие.	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
	всего	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 4 год обучения

№ п / п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Вводное занятие	2	2									
2.	Общая физическая подготовка	30	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2
3.	Специальная физическая подготовка	32	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	32	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2
5.	Совершенствование ударной техники	34	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
6.	Совершенствование	34	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4

	бросковой техники										
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Совершенствование защитных действий	32	4	4	2	4	2	4	4	4	4
9.	Участие в соревнованиях	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
10.	Итоговое занятие.	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
	всего	288	32	32	32	32	32	32	32	32	32

### 5 год обучения

№ п / п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Вводное занятие	2	2								
2.	Общая физическая подготовка	24	4	2	4	2	2	2	2	2	4
3.	Специальная физическая подготовка	27	4	2	4	2	4	2	4	2	3
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	27	4	2	4	2	4	2	4	2	3
5.	Совершенствование ударной техники	32	2	4	4	4	4	4	4	2	4
6.	Совершенствование бросковой техники	32	2	4	4	4	4	2	4	4	4
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	32	4	2	4	2	4	4	4	4	4
8.	Совершенствование защитных действий	32	4	4	2	4	2	4	4	4	2
9.	Участие в соревнованиях	78	6	12	6	12	6	12	6	12	6
10.	Итоговое занятие.	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
	всего	288	32	32	32	32	32	32	32	32	32

### 6 год обучения

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
---	--------------------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--



п / п			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Вводное занятие	2	2								
2.	Общая физическая подготовка	24	4	2	4	2	2	2	2	2	4
3.	Специальная физическая подготовка	27	4	2	4	2	4	2	4	2	3
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	27	4	2	4	2	4	2	4	2	3
5.	Совершенствование ударной техники	32	2	4	4	4	4	4	4	2	4
6.	Совершенствование бросковой техники	32	2	4	4	4	4	2	4	4	4
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	32	4	2	4	2	4	4	4	4	4
8.	Совершенствование защитных действий	32	4	4	2	4	2	4	4	4	2
9.	Участие в соревнованиях	78	6	12	6	12	6	12	6	12	6
10.	Итоговое занятие.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	всего	288	32	32	32	32	32	32	32	32	32

#### 7 год обучения

№ п / п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Вводное занятие	2	2								
2.	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Совершенствование ударной техники	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Совершенствование бросковой техники	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Совершенствование защитных действий	32	2	4	4	4	4	4	4	4	2
9.	Участие в соревнованиях	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10.	Итоговое занятие.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2

	всего	288	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

## 2.2 Условия реализации программы.

*Материально – технические условия реализации программы:* спортивный зал, маты, специальное покрытие для матов, инвентарь в соответствии с федеральным стандартом подготовки по виду спорта рукопашный бой

## 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает входной, текущий контроль (промежуточная аттестация) и итоговый контроль.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Итоговый контроль проводится в форме зачетного занятия общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), оценки уровня владения базовыми элементами рукопашного боя, добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Разработаны специальные тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над общей и специальной физической подготовленностью технической подготовленностью учащихся по рукопашному бою, критерии оценки уровня владения базовыми элементами рукопашного боя.

## 2.4 Оценочные материалы

### Тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над общей физической подготовленностью

Возраст обучающихся /год обучения: 11 – 13 лет – 1-3 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	входной			текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 30 м с низкого старта, сек.	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	прыжок в длину с места,- 185 см;	170	165	160	175	170	165	180	175	170
3.	челночный бег 4x20 м, с;	23,5	24,0	24,5	23,0	23,5	24,0	22,5	23,0	23,5
4.	подтягивание на перекладине, раз;	7	6	4	8	7	6	9	8	7
5.	бег на 1000 м., мин;	4,00	4,10	4,20	3,50	4,00	4,10	3,40	3,50	4,00
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	13	11	16	14	13	18	16	14
7.	поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, раз	15	14	12	16	15	14	17	16	15

Возраст обучающихся /год обучения: 13 – 15 лет – 3-5 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	входной			текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 30 м с низкого старта, сек.	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9

2.	прыжок в длину с места,- см;	180	175	170	185	180	175	190	185	180
3.	челночный бег4х20 м- с;	22,5	23,0	23,5	22,0	22,5	23,0	21,5	22,0	21,5
4.	подтягивание на перекладине раз;	9	8	7	10	9	8	11	10	9
5.	бег на 1000 м – мин, сек.	3,40	3,50	4,00	3,30	3,40	3,50	3,20	3,30	3,40
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа - раз	18	16	14	20	18	16	22	20	18
7.	поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, раз	17	16	15	18	17	16	20	18	17

Возраст обучающихся /год обучения: 16 – 17 лет – 5-7 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	входной			текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 60 м, сек.	9,0	9,1	9,2	8,8	8,9	9,0	8,6	8,7	8,8
2.	прыжок в длину с места,- см;	230	220	215	235	230	220	245	235	230
3.	челночный бег4х20 м- с;	17,4	17,5	17,6	17,5	17,6	17,8	17,3	17,5	17,6
4.	подтягивание на перекладине за 20 сек. раз;	10	9	8	11	10	9	12	11	10
5.	бег на 1000 м – мин, сек.	3,20	3,30	3,40	3,10	3,20	3,30	3,00	3,10	3,20
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа - раз	25	27	30	35	33	31	37	35	33
7.	поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты - раз	25	23	20	35	30	25	45	40	35

### Тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над специальной физической подготовленностью

Данные критерии разработаны на основе: Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Акопян. О. А., Долганов Д.И, Королев Г. А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. // «Советский спорт», / :2004. – С. 31-32.

- Суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- Суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, 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 6-го удара по мешку.

Возраст обучающихся /год обучения: 11 – 13 лет – 1-3 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	. Суммарное время 6 прямых ударов руками, сек.	5,6	5,8	6,0	5,3	5,5	5,7
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами, сек.	8,6	8,9	9,2	8,2	8,5	8,8
3.	Суммарное время 6 «входов» , сек.	7,5	7,8	8,0	7,2	7,5	7,8

Возраст обучающихся /год обучения: 13 – 15 лет – 3-5 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	. Суммарное время 6 прямых ударов	5,3	5,5	5,7	4,8	5,1	5,3

	руками, сек.						
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами, сек.	8,2	8,5	8,8	7,5	7,9	8,2
3.	Суммарное время 6 «входов», сек.	7,2	7,5	7,8	6,9	7,0	7,2

Возраст обучающихся /год обучения: 15 – 17 лет – 5-7 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	. Суммарное время 6 прямых ударов руками, сек.	5,3	5,5	5,7	4,6	4,8	5,1
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами, сек.	8,2	8,5	8,8	7,2	7,6	8,0
3.	Суммарное время 6 «входов», сек.	7,2	7,5	7,8	6,5	6,8	7,0

### Тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля уровня владения базовыми элементами рукопашного боя

В ходе выполнения контрольного упражнения преподаватель поручает выполнение технических действий, предусмотренных программой в соответствии с годом обучения, визуально оценивал технику выполнения ударов, бросков и подготовительных действий по указанным в таблице параметрам.

Контрольные упражнения	Высокий	Средний	Низкий
<i>Техника нанесения ударов руками.</i>	<i>Демонстрация без ошибок</i>	<i>Демонстрация с незначительными ошибками, не приводящими к потере силы или скорости</i>	<i>Демонстрация с незначительными ошибками, приводящими к потере силы или скорости 3</i>
<i>Техника нанесения ударов ногами.</i>	<i>Демонстрация без ошибок, нанесение ударов в верхний уровень</i>	<i>Демонстрация ударов в средний уровень без ошибок и потери равновесия</i>	<i>Демонстрация ударов в средний и нижний уровень с незначительными ошибками</i>
<i>Борцовская подготовка.</i>	<i>Демонстрация без ошибок, после нанесения соперником удара рукой или ногой</i>	<i>Демонстрация без ошибок, без нанесения соперником удара рукой или ногой</i>	<i>Демонстрация незначительными ошибками без нанесения соперником ударов</i>

### 2.5. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Форма занятий	Методы и приёмы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
2.	Общая физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь

3.	Специальная физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
5.	Совершенствование ударной техники	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
6.	Совершенствование бросковой техники	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
8.	Совершенствование защитных действий	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
9.	Участие в соревнованиях	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
10.	Итоговое занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы

**2.6. План работы с родителями на 2021 - 2021 учебный год  
отделения рукопашного боя: тренер – преподаватель: Федотов Г.С.**

**Работа с родителями**

Создание благоприятного союза с семьями воспитанников – насущная необходимость сегодняшнего дня. Именно семья вводит ребенка в мир, в семье ребенок получает первые знания, умения и навыки жизни. Основная **цель** взаимодействия – вовлечение семьи в единое образовательное пространство, а в конечном итоге – формирование целостного образовательного процесса, полноправным субъектом которого являются родители.

<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>ответственный</b>
Организация информированности родительской общественности о наличии и отделения рукопашного боя	Сентябрь	Федотов Г.С.
Родительские собрания в т/о	Три раза в год	Федотов Г.С.
Привлечение родительской общественности к участию в работе отделения	В течение года	Федотов Г.С.
Приглашение родителей на соревнования с целью демонстрации достижений воспитанников	В течение года	Федотов Г.С.
Индивидуальные консультации для родителей	В течение года	Федотов Г.С.
Анкетирование родителей по	Два раза в год	Федотов Г.С.

вопросам посещения детских объединений, удовлетворенность качеством обучения

### Список родительского комитета

№	ФИО	Состав род.комитета
1.	Озеров Олег Геннадьевич	председатель
2.	Воробщиков Анатолий Александрович	
3.	Смирнов Александр Владимирович	
4.	Архангельская Елена Геннадьевна	

## 2.7 Список литературы

### Литература для педагога:

1. Атилов А. А. Е. И. Глебов «Кик боксинг лоу кик», г. Ростов - на Дону; «Феникс» 2002 год.
2. Акопян. О. А., Долганов Д.И, Королев Г. А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. «Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», «Советский спорт», 2004. год
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. – 96 с.
4. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 54 с.
5. Заяшников С.И. «Тайский бокс. Учебно - методическое пособие» М.; Терра - спорт. Олимпия пресс, 2002 год.
6. С.А. Иванов, Т.Р. Касьянов «Основы рукопашного боя», М.; Терра - спорт, 1998 год.
7. С. Иванов - Катанский, «Техника рукопашного боя», М.; Терра, 1991 год.
8. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие / А.А. Кадочников [и др.]. – Краснодар, 2000. – 82 с.
9. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Кадочников – [и др.]. – Краснодар, 2000. – 76 с.
10. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. Изд-во, 1938. – 92 с.
11. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП2001). - М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. – 98 с.
12. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. – 112 с.
13. Рукопашный бой: Правила соревнований /М.: ВФРБ 2015. – 75 с.
14. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с. 10. Соколова, В.Н. Рукопашный бой / В.Н. Соколова. - М: Военное издательство, 1985. – 64 с.
15. Франко Сэмми «Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств». М.; «Экспо», 2002 год.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
2. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2015.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)2. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.:АСТ:Астрель, 2016.
5. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 2015

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя.
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский союз боевых искусств
3. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя.
4. <http://www.askarate.ru/> - Федерация Вестилевого Каратэ России