

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

Принята:  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ № 4  
Протокол № 10  
от «01» июня 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО СШ № 4

Л.А. Ахиджак  
«01» июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 276 часов

Возрастная категория: 6-18 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ИД-номер Программы в Навигаторе: 4741

**Авторы-составители:**

М.В. Анастасова – заместитель директора  
С.А. Полтавич-старший инструктор-методист  
К.Т. Машов, А.В. Огняник – тренеры-преподаватели

г. Краснодар, 2023 год

## Раздел 1

### «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар Спортивная школа № 4 проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 08.06.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.07.2020) и Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденную распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года. № 1726-р; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196; СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу на базовый уровень, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Направленность(профиль) программы** – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для развития личности и формирования здорового образа жизни, для овладения широким кругом знаний, умений, навыков и спортивного мастерства, необходимых спортсменам.

**Уровни программы** – базовый.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна программы** заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

**Актуальность данной программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Программа включает в себя постоянное совершенствование спортивного мастерства с использованием новых технологий, тренажеров в условиях малоподвижного образа жизни современных детей.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что в образовательном процессе применяются современные педагогические технологии группового и индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии проектного обучения, дополнительные индивидуальные тренировки. У учащихся формируются жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

**Отличительные особенности** в том, что предусмотрено большее количество часов по общей и специальной физической подготовки, активное участие в проведении спортивных мероприятий, для закрепления изученного материала и повышения спортивного мастерства. Освоение учебного материала даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение, фантазия. А также развивает реактивность мышления в соответствии со складывающейся ситуацией, в том числе и трудной, спонтанность реакции. Особая роль занятий состоит в духовно-нравственном воспитании детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которой заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявить благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних;
- защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умения во зло;
- не бить лежачего;
- бой до первой крови;

не отступать назад.

В программу включены: усиленная общефизическая и техническая подготовка; выполнение в процессе обучения спортивного разряда.

**Адресатом данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** являются учащиеся в возрасте 6-18 лет. В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, желающие заниматься рукопашным боем и не имеющие противопоказаний для занятия спортом.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

**Уровень программы** – базовый.

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 276 учебных часов (базовый уровень 1 модуль – 78 ч.; 2 модуль – 198 ч.).

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана на возможность повторного прохождения данного курса. 276 часа в год, в неделю - 6 часов, для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия по программе проводятся: три раза в неделю по 2 часа. Учебный час составляет 45 минут. Численность в объединении 10 - 30 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа курса рассчитана на одно годовое обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся тренировочные бои с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг – программ. Тренер воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 46 недели в год. Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. *То есть дистанционных и комбинированных форм*

*взаимодействия в образовательном процессе. Предусмотрена возможность реализации в сетевой форме.*

**Цель программы** - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение рукопашному бою.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

профессиональную ориентацию обучающихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами программы;

боевое искусство как средство индивидуального самосовершенствования.

**Личностные:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование физических качеств;

освоение комплекса техник и приемов для самозащиты;

воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

**Метапредметные:**

обучение специальным умениям и навыкам, необходимым для службы в Российской Армии;

развивать интерес к истории и традициям спорта;

сформировать мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом.

## Содержание программы. План учебного процесса

Таблица 1

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4
<b>1 модуль</b>			
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	9	
1.2.	Общая физическая подготовка		20
1.3.	Вид спорта		20
2.	<i>Вариативные предметные области</i>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		9
2.2.	Специальные навыки		9
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		9
3.	<i>Аттестация</i>		
3.1.	Промежуточная аттестация		2
4.	<b>Общий объем часов</b>	<b>78</b>	
<b>2 модуль</b>			
5.	<i>Обязательные предметные области</i>		
5.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	
5.2.	Общая физическая подготовка		62
5.3.	Вид спорта		62
6.	<i>Вариативные предметные области</i>		
6.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		18
6.2.	Специальные навыки		18
6.3.	Спортивное и специальное оборудование		18
7.	<i>Аттестация</i>		
7.1.	Итоговая аттестация		2
8.	<b>Общий объем часов</b>	<b>198</b>	
	<b>ВСЕГО (276 ч.)</b>	<b>27</b>	<b>249</b>

### Содержание учебного плана.

**Теоретические основы физической культуры и спорта.** В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся, который содержит минимум необходимых знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у

занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Место и значение единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по рукопашному бою.

Тема 2. Краткий обзор развития рукопашного боя в России. Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по рукопашному бою. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена, закаливание и режим бойца. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по русскому бою. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях рукопашным боем. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в кикбоксинге. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, невроты. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий рукопашным боем. Первая помощь при 10 повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление,

переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки бойца. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка бойца. Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 9. Физическая подготовка бойца. Нормативы физической подготовленности бойца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью бойца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности бойца.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки бойца. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 11. Правила соревнований по рукопашному бою. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий рукопашным боем. Инвентарь и оборудование залов для занятий рукопашным боем. Табель

основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по рукопашному бою с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов.

### **Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка – включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных. Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий учащегося и способствующие развитию физических качеств.

*Основными средствами ОФП являются* - общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

*Строевые и порядковые упражнения:* общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном

крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; впередиз-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития

гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

***Упражнения с предметами:***

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с

мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

е) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

### **Вид спорта.**

Рукопашный бой включает в себя технический арсенал целого ряда спортивных единоборств. Это комплексный вид, который состоит из двух туров:

первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- техники ударов руками, ногами;
- технике перевода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура,

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной техники и часть времени на обучение техники борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа, технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединке второго тура по мере её изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятия после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнение бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

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

#### **В положении стоя (в стойке).**

1. Задняя подножка с захватом руками и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Выведения из равновесия рывков с захватом шеи под плечо.
7. Бросок захватом ног.
8. Боковая подсечка.
9. Задняя подсечка.
10. Зацеп изнутри.
11. Подхват с захватом ноги.
12. Выведение из равновесия.
13. Бросок захватом ноги изнутри.
14. Отхват с захватом ноги.
15. Защита от выведения из равновесия рывком –переставление ног в направлении рывка.
16. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
17. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
18. Бросок захватом руки на плечо.

19. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
  20. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
  21. Защита от зацепа изнутри –отставление ноги.
  22. Защита от подхвата –переставление ноги через атакующую ногу.
  23. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
  24. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
  25. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  26. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  27. Боковое бедро.
  28. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
  29. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
  30. Подсечка изнутри.
- 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 (в борьбе лежа).
  22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью 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.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямой левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

### **Боковые удары руками и ногами.**

15. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
16. Боковой удар ногой в туловище.
17. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
18. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

19. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

20. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

21. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

22. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

23. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

24. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

25. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

26. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

**Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.**

27. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

28. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

29. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

30. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

31. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левым в голову.

32. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

33. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

34. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

35. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

36. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

37. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

38. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

39. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

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

40. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу прямой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

41. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

42. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

43. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

44. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

45. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

46. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

47. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

48. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

49. 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.

50. 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.

51. 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.

### **Серии повторных ударов.**

52. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

53. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

54. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита

подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

55. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

56. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

57. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

### **Различные виды спорта и подвижные игры.**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### **Специальные навыки.**

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Спортивное и специальное оборудование.**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих учащихся, ведут индивидуальную карту учащихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО СШ №4 позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать учащимися, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма учащегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

#### ***1. Общие требования безопасности:***

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

### ***2. Требования безопасности перед началом занятий:***

- Проверить подготовленность помещения.

- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.

- Проветрить помещение.

### ***3. Требования безопасности во время занятий:***

- Соблюдать общие требования: тишина.

### ***4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:***

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

### ***5. Требования техники безопасности по окончании занятий.***

- Проверить по списку присутствие всех учащихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

### **Система контроля и зачетные требования.**

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат (приложение к образовательной программе):

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Критерии оценки реализации программы (*Приложение 1*).

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года с 1 сентября.

Срок обучения не менее 13 недель

Начало тренировочных занятий – согласнорасписанию.

Расписание занятий утверждается директором МБОУ ДО СШ №4 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО СШ №4 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 2.

	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 модуль	1 сентября	30 ноября	13 недель	78	Режим работы объединения по расписанию
2 модуль	1 декабря	21 июля	33 недель	198	

### **Методическое обеспечение программы**

В основе обучения рукопашному бою лежат дидактические принципы **педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы рукопашного боя, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой рукопашного боя. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам

в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики рукопашного боя. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера,- М.: ФиС, 1971.- 312 с.
2. Дектярев И.П. Учебник для институтов физической культуры\ - М.:ФиС, 1979.-287 с.
3. Акопян А О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки\ \ Научные

труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1.- М., 1996,-с 21-31.

4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996,- 46с.

5. Куколевский А.Г. Врачебный контроль в физической культуре. М., 1965;

6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев//Учебное пособие. Малаховка, 1999;

7. Волков Я.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002;

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС, 1991;

9. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.-480 с.

10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров. Врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.- 40с.

11. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис...канд. Пед. Наук.- М., 1995.- 23с.

12. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки\ Учебное пособие для ПВ ФСБ России.-Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.

13. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований,- М.: Советский спорт, 2003 г.

14. Севостьянов В.М. И др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: датаСтром, 1991.-190 с.

#### **Список литературы, видеоматериалов, рекомендуемых детям**

1. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979.-86 с.

2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей\ серия «Мастера боевых искусств». Ростов-н-Дону: «Феникс», 2002 .- 128 с.

3. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М: Международные отношения, 1993.- 160 с.

4.Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и ЗападаУТрадиционные и современные единоборства Востока и Запада,- Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).

5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров. Врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004,- 40с.

6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. -М.: СпортАкадемПресс, 2001,- 480 с.

7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.- М.: Советский спорт, 2003 г.

#### **Список интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - [sportobr.ru](http://sportobr.ru)
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
4. Нормативные документы - <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414>