

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа №2»

  
Р.Н. Грибова/  
Приказ №334/2  
« 1 » сентября 2023 г.

Рассмотрена на  
научно-методическом совете  
Протокол №1  
от « 1 » сентября 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Техника универсального рукопашного боя»  
ознакомительный уровень**

**Адресат программы:** учащиеся 7-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Разработчик программы:**

Оскирко Кристина Александровна,  
педагог дополнительного образования

## **Содержание программы**

### **1 1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Объем и содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

### **2 2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Учебно-тематический план
- 2.3 Календарно учебный график
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Приложения
- 2.6 Список литературы

## 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02- 1039/15 от 29.05.2015 г.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Значимость и педагогическая целесообразность программы обусловлена потребностью детей к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Кроме того, своевременность, необходимость занятий спортом продиктована техническим прогрессом и чрезмерным увлечением детей компьютерами и другими гаджетами. Современному ребёнку нужно обязательно заниматься спортом: спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону; развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из детей сильную личность, способную добиться многого. Занятия спортом закладывают установку на успех, детей, занимающийся рукопашным боем, научиться ставить цели и достигать их. Занятия рукопашным боем формируют у детей целостное представление о физической культуре в целом и данного вида спорта в частности.

Занимаясь по данной программе, обучающиеся овладевают определёнными физическими навыками, что способствует повышению работоспособности и сохранения здоровья, формирует личность способную к самостоятельной трудовой и творческой деятельности.

В основе программы лежит принцип организации учебно-тренировочного процесса на основе доступности и эффективности освоения предложенного материала. Программа связана с другими дисциплинами, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и психологией человека, с кратким

курсом спортивной медицины гигиены и массажа, историей возникновения и развития «Рукопашного боя».

Отличительными особенностями программы является соединение физического, морально – нравственного и патриотического воспитания на примере выдающихся спортсменов прошлого и современности.

**Актуальность:** 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 обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе школы.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

**Новизна:** Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания

Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

**Адресат программы:** дети 10-12 лет

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:**

- 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями 10 минут; Требования к уровню подготовки обучающегося

- На первом году обучения двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в выбранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Для каждого занятия должна ставиться строго определённая цель, а учебный материал подбирается так, чтобы он являлся по своему содержанию повторением и продолжением предыдущего занятия и располагался с учётом постепенно повышающейся нагрузки.

Каждое учебное занятие состоит из трёх частей. Первая часть (подготовительная), проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения общей физической подготовки на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определённом темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответственной нагрузки на весь организм.

Вторая часть (основная). В ней изучаются, а затем регулярно повторяются способы страховки и само страховки при падении, изучаются и отрабатываются приёмы самозащиты от вооружённого и невооружённого противника, технические приёмы атакующего и защитного характера, контратакующие действия, способы удержания соперника и выполнения болевых и удушающих приёмов.

В этой части занятия обучающимся даются специальные упражнения (специальная физическая подготовка) и приёмы, предусмотренные программой.

Третья часть (заключительная). В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают приобретённые навыки в обусловленном спарринге по заданию тренера или в свободной схватке, согласно правилам. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние путём применения специальных физических и аутогенных упражнений.

В этой части занятия проводятся успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на расслабления мышц, медитация.

Основной целью программы является обучение основам вида спорта «Рукопашный бой» и воспитание ответственного гражданина своей страны.

## 1.2 Цель, задачи программы

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

- подготовка к «Рукопашному бою», формирование оптимальных двигательных навыков;
- подготовка к выполнению нормативов;
- изучение базовой техники «Рукопашного боя»;
- освоение спарринговой техники;
- освоение прикладных умений, закрепление и расширение приобретенных знаний и навыков, для достижения более высоких результатов.

**Развивающие:**

- развитие физических качеств и общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- гармоничное развитие волевых и морально - этических качеств личности;
- приобретение соревновательного и судейского опыта.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностного отношения к историческому наследию А.В. Суворова
- формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- развитие коммуникативных качеств
- формирование нравственно-этической ориентации
- формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
- способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

## 1.3 Объем и содержание программы

**Объём программы:** 1 год обучения - 144 часов в год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» состоит из 8 разделов, содержание которых направлено на достижение планируемых результатов.

Содержание каждого раздела расширяется и углубляется в каждом последующем году обучения, в соответствии с уровнем подготовки обучающихся и поставленными задачами.

### **Содержание программы**

#### **Теоретический курс. (4 часа)**

Вводное занятие, История рукопашного боя, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники, гигиена спортсмена. Данный раздел является теоретической подготовкой к занятиям: освоению гигиенических, здоровьесберегающих норм, правил; развитию морально-этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

На первом году обучения предусматривается освоение следующих тем: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена; краткий обзор развития

«Рукопашного боя» в г.; техника безопасности при занятиях «Рукопашным боем»; правила поведения в спортивном зале; заповеди и правила поведения спортсмена;

#### **«Общая физическая подготовка» (22 часа)**

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

#### **Подвижные игры (15 часов)**

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

#### **Специальная физическая подготовка (26 часов)**

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и

самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

### **Технический курс (51 час)**

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям – «бой с тенью».

### **Прикладной раздел (8 часов)**

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся

«Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождению от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений.

### **ОФП (16 часов)**

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
- проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;

**Промежуточная аттестация (2 часа).** Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.



№	Тема	Содержание
1	Страховка партнёра и самостраховка	- страховка партнёра при падении на бок, на спину самостраховка при падении на бок, назад, на грудь, с вывертом назад на грудь
2	Акробатика	- группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо переворот боком «колесо»
3	Стойки	- строевая, ожидания, нападения, защиты, переходные
4	Перекаты	- перекаты с правого бока на левый бок - перекаты в группировке вперёд и назад перекаты по ковру лёжа на боку в горизонтальной плоскости
5	Выведение из равновесия рывком или толчком руками:	- сбивание назад - сбивание в сторону сбивание на пальцы стоп
6	Приёмы борьбы в стойке Броски	- бросок рывком за пятку. - зацеп изнутри - задняя подножка. (становясь на колено, с захватом ноги изнутри и снаружи) - передняя подножка. (передняя подножка, становясь на колено) - боковая подсечка. - бросок через бедро. (с захватом за пояс, с захватом за шею) - бросок захватом двух ног (ноги в разные стороны, ноги в одно сторону) бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
7	Приёмы борьбы в партере Перевороты	- переворачивание опрокидыванием назад - переворачивание с захватом двух рук на бок - переворачивание с захватом руки и ноги изнутри - переворачивание косым захватом вперёд переворачивание скручиванием в сторону с захватом шеи, с захватом туловища.
8	Основные защиты	- уклон в сторону, уклон назад, нырок
9	Основные приёмы защиты руками	- блоки и подставки руками - блок вниз предплечьем - блок вверх предплечьем - блок наружу основанием ладони - подставки кистью: спереди, сбоку, вниз подставки предплечьем: спереди, сбоку.
10	Удары руками	одиночные удары руками - прямо кулаком - сбоку кулаком - сверху (молот) кулаком - снизу (крюк) кулаком повторные однотипные удары одной рукой (прямой-прямой; боковой - боковой; снизу-снизу,)
11	Удары ногами	- прямо (пяткой, подушечками стопы) - прямо (ребром стопы) - сбоку (подъёмом стопы, подушечками стопы) назад (пяткой)
12	Удары ногами и руками в движении	- передвижение с ударами руками передвижение с ударами ногами
13	Захваты атакующей ноги	- захват за пятку атакующую ногу соперника с уходом с

		<p>линии атаки захват за голень или бедро атакующую ногу соперника с уходом с линии атаки</p>
14	Обусловленный заданием бой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- атака - боковой удар рукой в голову, защита - нырок от удара в голову рукой с последующим броском «задняя подножка»</li> <li>- атака – боковой удар рукой в голову, защита – захват атакующей руки с последующим броском «передняя подножка»</li> <li>- атака – прямой удар рукой в голову, защита – уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват за подколенный сгиб»</li> <li>- атака – прямой удар рукой в голову, защита – уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват двух ног»</li> <li>- атака – прямой удар ногой в корпус, защита – уход с линии атаки от удара ногой в корпус с последующим сваливанием с захватом атакующей ноги за пятку рукой</li> <li>- атака – прямой удар ногой ребром стопы в корпус, защита – уход с линии атаки от удара ногой в корпус с захватом за голень с последующим броском «подсечка» опорной ноги</li> <li>- атака - удар ногой сбоку в корпус, защита – прихват атакующей ноги</li> </ul> <p>рукой с последующим броском «задняя подножка с захватом ноги снаружи»</p>
15	Технические комплексы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита на 4 стороны с контрударом дальней рукой.</li> <li>защита на 4 стороны с контрударом дальней ногой</li> </ul>
16	Спарринговая техника:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скок: вперед, назад, в сторону</li> <li>- скок вперед с одиночным ударам рукой</li> <li>- скок вперед с одиночным ударам ногой</li> <li>- «бой с тенью»</li> </ul>
17	Прикладной раздел	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от захвата за горло, грудь спереди и горло сзади;</li> <li>- освобождение от захвата корпуса с руками и без рук (спереди, сзади);</li> </ul> <p>метание теннисного мяча в цель</p>
18	Подвижные игры	<p>1.«Коснись мяча»(вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера.</p> <p>2.«Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касанием головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные</p>

общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятии туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.)

3. «Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию.
4. «Вытолкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.
5. «Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличение двигающихся одновременно пар.
6. «Петушинный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.
7. «Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.
8. «Казаки - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуть с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются номерами.
9. «Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс.
10. «Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидающих мяч.

		<p>11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног стоящих происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места.</p> <p>12. «Футбол» - игра мячом ногами.</p> <p>13. «Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею. При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора.</p> <p>14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.</p>
--	--	---

## 1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

1. **Результаты освоения ОФП:** освоение основ акробатики; оптимальных двигательных навыков для укрепления физических качеств организма; выполнение нормативов .

2. **Результаты освоения СФП:** подготовка к ведению рукопашного боя, через освоение техники рукопашного боя; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника.

3. **Результаты личностного развития:** укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с соперником; развитие волевых и морально - этических качеств личности.

4. **Планируемые результаты для каждого года обучения.**

Результаты личностного развития на первом году обучения имеют формат личностного приращения (ознакомление, осознанное применение, ценностное отношение) в направлениях укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок.

**Результаты освоения ОФП:** соответствуют возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого года обучения (Приложение 5)

## 2.1 Учебный план

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение. Вводное занятие. История рукопашного боя, терминология, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья, гигиена спортсмена.	4	4		зачёт
Раздел 2. ОФП	22		22	зачёт
Раздел 3. Подвижные игры	15		15	зачёт
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	26		26	зачёт
Раздел 5. Технический курс	51		51	зачёт
Раздел 6. Прикладной раздел	8		8	зачёт
Раздел 7. Соревнования	16		16	зачёт
Раздел 8. Промежуточная аттестация	2		2	зачёт

## 2.2 Учебный-тематический план

№ п/п	Содержание	теоретических	практических
1.	<b>Раздел 1. Введение</b> Вводное занятие. <b>История рукопашного боя, терминология, биография А.В. Суворова, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Марш суворовцев», гигиена спортсмена.</b>		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале,	1	
1.2	История развития «Рукопашного боя» в Иркутске, терминология, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца	1	
1.3	Биография А.В. Суворова, песня «Марш суворовцев»	1	
1.4	Гигиена спортсмена	1	
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		
2.1	Упражнения по общей физической подготовке		22
3.	<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>		
3.1	«Футбол», «Рэгбол», «Коснись мяча», «Ладушки», «Перетягивание соперников», «Выталкивание соперников», «Третий лишний», «Петушиный бой», «Пятнашки», «Казачьи-разбойники», «Выжигало», «Тоннель», «Хозяин мяча».		15
4	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>		
4.1	Самостраховка		8
4.2	Акробатика		8
4.3	Выведения из равновесия		4
4.4	Удары руками и ногами по лапам		3
4.5	Удары руками и ногами по мешкам		3
5	<b>Раздел 5. Технический курс</b>		
5.1	Приёмы борьбы в стойке		2
5.2	Приёмы борьбы		4
5.3	Удары руками		8
5.4	Удары ногами		10
5.5	Передвижения в стойках		10
5.6	Обусловленный бой, «Бой с тенью»		4
5.7	Технические защитные комплексы		5
5.8	Спаринговая техника		8
6	<b>Раздел 6. Прикладной раздел</b>		
6.1	Освобождение от захватов		4
6.2	Метание теннисного мяча		4
7	<b>Раздел 7. Соревнования</b>		
7.1	Соревнование по ОФП		16
8	<b>Раздел 8. Промежуточная Аттестация</b>		
8.1	Контрольное занятие по ОФП		2

Итого:	4	144
--------	---	-----

### 2.3 Календарно-учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретический курс. Вводное занятие. История рукопашного боя, биография А.В. Суворова, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Марш суворовцев», гигиена спортсмена.	2	2							
ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	2	2		3	3	2	2
СФП. Специальная физическая подготовка	1	3	4	4	2	4	2	4	2
СФП. Технический курс	7	8	4	8	8	4	4	4	4
СФП. Прикладной раздел			2		2		2	2	
ОФП. Подвижные игры	5		2		2			2	4
Соревнования				4		4	4		4
Промежуточная аттестация				2					
<b>Всего: 144</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>16</b>



## **2.4 Оценочные материалы**

**Зачет** в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов согласно первого года обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

### **Входящая диагностика**

#### **Тестирование по Общей физической подготовке**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре - 10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) - 10 раз
3. Приседание на двух ногах – 10 р.

Контроль уровня качества знаний, обучающихся используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности физической и технической подготовки осуществляется, как правило, преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

#### **1. Теоретическая подготовка**

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится согласно приложению № 2, устным опросом занимающихся с определением соответствующего уровня знаний. Оценка уровня подготовленности: ответ на 8-10 вопросов – «Высокий», ответ на 4-7 вопросов «Средний», ответ на 1-3 вопроса- «Низкий»

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

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (приложение № 5), характеризующими уровень развития физических качеств.

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

#### **4. Техническая подготовка**

1. Техника выполнение бросков в стойке, переворотов в партере, защитных действий в стойке и в партере.
2. Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.
3. Выполнение атакующих технических действий ногами
4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:
  - а) атака - защита - атака;
  - б) защита - контрприем - атака;
  - в) удар - бросок в стойке - действие в партере:
5. **Выполнение технических комплексов**

№	Фамилия Имя аттестуемого	Оценка итоговой аттестации по программе												
		Теоретические знания по программе						Практические навыки и умения						
		Правила поведения в спортивном зале	заповеди суворовца спортсмена, Т/Б	Биография А.В.Суворова.	неприятели, враги, друзья суворовца	Гигиена спортсмена	Терминология РБ Развитие «Рукопашного боя» вг.	Техник борьбы	Техника ударов руками	Техника ударов ногами	Комбинированная	Защиты на 4 стороны	Соревнования	Аттестация
1														
2														

Общие критерии оценки освоения материала по программе 1 года обучения

- оценка освоения материала «низкий» - не знание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, не выполнение нормативов по общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.

- оценка освоения материала «средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.

- оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов

по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением высоких результатов

### «Лист самооценки достижений»

1. Моя задача (задание) заключалась в том, чтобы: ....
2. Я с заданием справился / не справился.
3. Задание выполнено без ошибок (или есть такие-то недочёты): ...
4. Задание выполнено самостоятельно (или с помощью (кого))...
5. Моя работа мной и тренером была оценена так (слова-характеристики и, возможно, отметка)

## Методические материалы

### Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»

1. Занимающийся изучением «Рукопашного боя», должен заниматься ревностно и упорно, не допуская отвлечений.
2. Знания и умения необходимо приобретать путем постоянной и непрерывающейся спортивной практики.
3. Во время тренировки никогда не надо стоять без дела и отвлекаться на посторонние разговоры и мешать остальным занимающимся.
4. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», ни в коем случае не должен затевать драку. Применение приемов разрешается исключительно в порядке самообороны.
5. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», должен быть скромн и почитателен в обращении к педагогу и старшим товарищам, проявлять к ним уважение.

### Правила поведения в спортивном зале

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

### Неприятели

- инертность – бездеятельность и отсутствие развития.

- безынициативность – нравственное качество личности, выражающееся в нежелании что-либо менять в себе и окружающих в сторону развития, избегание личной ответственности и инициативы, боязнь брать на себя ответственность
- лень – неспособность проявить волевые усилия по преодолению, каких - либо трудностей

### **Злейшие враги**

- алкоголь, табак и наркотические средства – продукты творения человеческих рук, которые ведут к утрате здоровья и деградации личности.
- безнравственность - отсутствие нравов и моральных принципов, поведение, противоречащее нравственности.
- сквернословие – речь, наполненная неприличными выражениями и непристойными словами, брань.
- игровая компьютерная зависимость - чрезмерное увлечение компьютерными играми, приводящая к отрицательному изменению сознания.

### **Друзья и помощники**

- труд – целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей человека в отдельности и общества в целом.
- физическая культура и Спорт – социальные явления в основе которых лежит двигательная активность, направленная на развитие и сохранение деятельных сил при помощи которых человек укрепляет здоровье, воспитывает в себе волевые качества, укрепляет дух и развивает физическую силу
- активная жизненная позиция – это характеристика духовной и практической жизнедеятельности личности. Это устойчивая форма проявления в жизни нравственных установок, убеждений, знаний и умений, которые оказывают регулирующее воздействие на поведение человека и его деятельность. Стремление максимально использовать свои способности и возможности

### **Заповеди спортсмена**

- Прежде чем побеждать других, научись побеждать себя.
- Будь честен в мыслях своих и поступках.
- На добро отвечай добром, а на зло - справедливостью.
- Присутствуй в каждом своем движении.
- Будь уверен в себе, но не будь самоуверен.
- Будь гордым, но не поддавайся гордыне.
- Любое дело делай, как следует, или не делай вообще.
- Всегда думай о том, что говоришь, не допускай пустословия.
- Достигнув результата, не поддавайся «звездной болезни».
- Цени свой коллектив, всегда оказывай помощь своим товарищам.

### **занимающийся обязан:**

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

- при возникновении чрезвычайных обстоятельств(пожар, землетрясение) немедленно покинуть помещение через основной или запасной выходы.

занимающемуся запрещено:

- пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин
- нарушать форму одежды, определённую требованиям на занятиях или соревнованиях
- пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой
- в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыраться, толкаться
- без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале
- выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр
- проводить приёмы ( особенно недостаточно изученные) без плотного захвата.
- при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр
- садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены
- проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия- без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал.



**Оценочная ведомость  
к зачёту по теоретической подготовке**

№	Вопросы по теоретической подготовке	Оценка	
		ответ «+»	нет ответа «-»
1	Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»		
2	Правила поведения в спортивном зале		
3	Заповеди спортсмена, занимающегося «Рукопашным боем»		
4	Неприятели, враги и друзья занимающегося в объединении		
5	Краткая биография А.В.Суворова		
6	Техника безопасности на занятиях по «Рукопашным боем»		
7	Песня: «Марш Суворовцев»		
8	История развитие «Рукопашного боя» в Иркутске		
9	Терминология в виде спорта «Рукопашный бой»		
10	Гигиена спортсмена		



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

по общей физической  
подготовке (ОФП)  
(1 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	20 раз	15 раз	10 раз
2	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	10 раз	5 раз	3 раза
3	Приседания	20 раза	15 раза	10 раз
4	Поднятие ног углом сидя на полу	0.30 сек	0.20 сек	0.10 сек
5	Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	120 раз	100 раз	80 раз
6	Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
7	Челночный бег 3 отрезка	0.34 сек	0.36 сек	0.38 сек



## 2.6 Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003.
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994.
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.
5. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
6. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995.
7. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
8. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.