

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»



Н.Г. Гуревич Н.Г. Гуревич

«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Ролдугин Алексей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Хабаровск, 2023 г.

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями от 21.07.2020г.);

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Указ президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция);

- Федеральный закон от 16 октября 2019 № 336-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 октября 2019 г. № 570 «Об утверждении общих принципов формирования и ведения реестров организаций отдыха детей и их оздоровления, а также типового реестра организаций отдыха детей и их оздоровления»;

- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации»;

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)

- Национальный проект «Образование». Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (2019-2024 гг.);

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 N 11);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (вместе с «СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей - Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017– 608 с.;

- Постановление Правительства Хабаровского края от 26.03.2020 № 104-пр «О внесении изменений в Порядок организации и обеспечения отдыха и оздоровления детей из малоимущих семей, детей-инвалидов, детей из семей, находящихся в социально опасном положении»;

- Постановление Правительства Хабаровского края от 20 августа 2015 г. № 259-пр «ФЗ от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Хабаровского края от 25.12.2010 № 375-пр «Об обеспечении отдыха и оздоровления детей в загородных стационарных детских оздоровительных лагерях»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 4 от 04.03.2020 г. «Об утверждении Административного регламента исполнения министерством образования и науки Хабаровского края государственной функции по осуществлению регионального государственного контроля за достоверностью, актуальностью и полнотой сведений об организациях отдыха детей и их оздоровления, содержащихся в реестре организаций отдыха детей и их оздоровления»;

- Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 21 февраля 2018 года № 6 «О порядке предоставления услуги по организации отдыха и оздоровления детей в организациях отдыха детей и их оздоровления, расположенных на территории Хабаровского края»;

- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282.;

- Программа развития на 2022-2026 годы МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»;

- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества».

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Направление: физкультурно-спортивное

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 качества обучающихся. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

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

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению учебного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя. Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики (Приложение 5).

Педагогическая целесообразность данной 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.

Тип программы: Разноуровневая, (Стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень)

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-16 лет с различными физическими данными при наличии медицинской справки с допуском на рукопашный вид спорта.

«Стартовый» уровень рассчитан на 1 год и адресован обучающимся 7-10 лет, которые являются начинающими спортсменами.

«Базовый» уровень адресован на обучающихся 11-14 лет (но можно и более младшим, при хорошей физической подготовке и освоенном стартовом уровне) и рассчитан на 1 год.

«Продвинутый» уровень программы рассчитан на 2 года и адресован обучающимся 15-16 лет, которые освоили два предыдущих уровня, либо при хорошей физической подготовке, владеющими спортивными элементами, достаточными для овладения этого уровня.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования и удачно сдавших контрольно-переводные нормативы и не имеющие отклонений в здоровье и физическом развитии (см. Приложение 2, 3).

Оптимальное количество обучаемых в группе 10-15 человек. Режим занятий 6 академических часов в неделю.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких технических результатов. В этом случае ребенок переводиться на следующий программный уровень.

Форма организации содержания: программа является интегрированной. Данная программа включает в себя ведение объединения в своем предмете материала (внутренняя вертикальная интеграция), тематически повторяющегося в разные годы (уровни) обучения на разном уровне сложности. Так же под интеграционной формой организации содержания программы понимается совместная деятельность со следующими организациями:

- Федерация рукопашного боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Федерация вестилевого карате (встречи по обмену опытом, проведение соревнований);
- Федерация универсального боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Военно-спортивный клуб «Сатурн» (творческие встречи, совместные воспитательные мероприятия, встречи по обмену опытом).

Грамотно выстроенная интеграция содержания процессов обучения по программе, позволяет положительно влиять на всесторонне развитие личности обучающихся, достигать единства их физического, психического и духовного развития.

Объем программы:

Количество учебных часов в год:

уровень стартовый 216 часов + 42 часа (каникулярное время) = 258 часов

уровень базовый 216 часов + 42 часа (каникулярное время) = 258 часов

уровень продвинутый 216 часов + 42 часа (каникулярное время) = 258 часов

Данная программа рассчитана на 864 часа за 4 года обучения, из них на каждый год: 216 учебных часов и 42 часа – каникулярное время.

Срок освоения программы: четыре года

Режим занятий:

уровень *стартовый* 3 занятия в неделю по 2 часа.
уровень *базовый* 3 занятия в неделю по 2 часа.
уровень *продвинутой* 3 занятия в неделю по 2 часа.

Занятие – 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Между занятиями предусматриваются 10 минутные перерывы.

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

Задачи «стартового» уровня:

Личностные:

- воспитывать силу воли, мужества.
- развивать чувства патриотизма.

Метапредметные:

- развивать коммуникативные способности (взаимодействие в команде, умение договариваться, готовность обосновывать твою точку зрения).
- развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Предметные:

- формировать основы знаний из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины.
- обучать правилам безопасного поведения в повседневной жизни и принципам здорового образа жизни.
- формировать способы самосохранения своего здоровья;

Задачи «базового» уровня:

Личностные:

- воспитать уважительное отношение к спорту и своему здоровью.
- воспитать чувства ответственности за судьбу своей семьи, государства и Родины.
- развить интерес к воинским специальностям.

Метапредметные:

-развивать физические способности необходимые для жизнедеятельности в социуме.

-развивать коммуникативные способности (договариваться, находить выход из сложной социально-опасной ситуации).

Предметные:

-формировать базовые знания из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины.

-формировать гражданские компетенции.

-формировать способы самообороны.

Задачи «продвинутого» уровня:

Личностные:

-осознавать себя патриотом своей Родины;

-формировать духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь);

Метапредметные:

-развивать коммуникативные способности в межгрупповом взаимодействии;

-развивать качества наставника в своей команде;

Предметные:

-формировать готовность к достойному служению обществу и государству.

-использовать знания из истории Отечества и Вооруженных сил, медицины, физкультуры и спорта в практической деятельности.

-развить навыки военной подготовки.

-формировать навыки действий в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения.

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
---	--------	--------	----------	-------	---------------------------

1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль.
2	Теоретические основы	24		24	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		16	16	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Учебное соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Учебное соревнование, зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Учебное соревнование, зачет
9	Защитные действия		12	12	Учебное соревнование, зачет
10	Правила соревнований	9	9	18	Учебное соревнование, зачет
11	Психологическая подготовка	4	4	8	Учебное соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, 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.

2. История развития боевых искусств.

Теория. Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы) Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

3.Анатомия организма человека.

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д. **Практика:** Ходьба. Равновесие (ходьба по намеченной, ходьба с изменением положений рук, движения в разных направлениях, приставным и переменным шагом). Малоподвижные игры («Лишний на прогулке», «Пустое место», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Вызов номеров» и др.) Обучение движениям туловищем (наклоны и повороты головы, приседания, выпады) Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)

4.Общая физическая подготовка.

Практика: Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты: · бег 30м с низкого старта (сек). · челночный бег 4 по 20 м (сек). · прыжок в длину с места (см). · подтягивание в висе на перекладине (количество раз). · сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). · поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты (кол-во раз) · бег на 1000 м. · бег на 3000 м, мин.

5. 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.

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 «точка»

6. Меры безопасности и первая медицинская помощь.

Теория. Соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием; Правильным применением приемов страховки и само страховки; применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов.

Практика. Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю; Плавное проведение болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом "ЕСТЬ" немедленно прекращать выполнение приема); строгим соблюдением правил применения имитационных средств. Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать. Оказание первой помощи при открытых повреждениях: Рана - механическое повреждение с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. Кровотечение наружное и внутреннее. Ссадина. Закрытые повреждения. Ушиб. Вывих.

7. Техника самообороны при выполнении следующих приемов:

Практика: Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Повторение предыдущих приемов самообороны Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьем внутрь Удушение плечом и предплечьем сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь).

8. Выполнение спортивных разрядов возможно при выполнении нормативных требований по физической, технической и спортивной подготовке на разных этапах.

9. Психологическая подготовка.

Теория: Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: 1) общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего

года. 2) специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

Практика: 1. Психологические тренинги 2. Подвижные и малоподвижные конкурсы 3. Викторины «Будь готов».

10. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.

Практика: Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: · блокирующие действия, сдерживания; · активные действия, теснения. Освоение блокирующих действий: · упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; · захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.); · захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных вариантов игр-заданий. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ 12 Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: · захват разноименных предплечий кистями; · захват одноименных предплечий кистями; · захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья); · захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Захваты,

рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: · одной, двумя руками из вне; · «крест»; · «петля». Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты). Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру. Предлагается несколько исходных положений начала игр: · спина к спине, оба соперника на коленях; · один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м; · оба в упоре лежа лицом друг к другу; · оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

11. Итоговое занятие. Открытые занятия для родителей.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения.

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10		10	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Учебное соревнование зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Учебное соревнование зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Учебное соревнование зачет
9	Техника самообороны		12	12	Учебное соревнование зачет

10	Правила соревнований	9	9	18	Учебное соревнование зачет
11	Психологическая подготовка	4	4	8	Учебное соревнование зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, 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.

2. Анатомия организма человека.

Теория:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
2. Краткие сведения о строении организма человека.
3. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
4. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.
5. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
6. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)
7. Страхование при падении (вперёд, назад, в бок)

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

· бег 30м с низкого старта (сек). · челночный бег 4 по 20 м (сек). · прыжок в длину с места · подтягивание в висе на перекладине (количество раз). · сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). · поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). · Бег на 1000 м. · Бег на 3000 м, мин.

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. Базовая стойка. Рабочая стойка.

Практика: 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 «тачка».

5. Меры безопасности и первая медицинская помощь.

Практика:

1.Соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;

2.Правильным применением приемов страховки и самостраховки.

3.Проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;

4.Плавное проведением болевых приемов, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом "ЕСТЬ" немедленно прекращать выполнение приема);

строгим соблюдением правил применения имитационных средств. 5.Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать. Оказание первой помощи при открытых

повреждениях: 1. Рана. 2. Кровотечение наружное и внутреннее 3. Ссадина.
Закрытые повреждения. 1. Ушиб. Вывих.

6. Техника самообороны при выполнении следующих приемов:

Практика:

- 1) Удар локтем (варианты)
- 2) Задний удар ногой (и с подшагиванием)
- 3) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)
- 4) Связка (удар кулаком с подшагиванием)

Повторение предыдущих приемов самообороны

- 5) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)
- 6) Защита предплечьем внутрь
- 7) Удушение плечом и предплечьем сзади
- 8) Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь)

7. Выполнение спортивных разрядов возможно при выполнении нормативных требований по физической, технической и спортивной подготовке на разных этапах

8. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Практика: 1. Психологические тренировки 2. Подвижные и малоподвижные конкурсы 3. Викторины «Будь готов»

9. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.

Практика: Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника Игры по освоению блокирующих

действий ЗАХВАТ– ЗАХВАТ В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: · захват разноименных предплечий кистями; · захват одноименных предплечий кистями; · захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи; · захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: · одной, двумя руками из вне; · «крест»; · «петля». Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты) Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Предлагается несколько исходных положений начала игр: · спина к спине,оба соперника на коленях; · один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м; · оба в упоре лежа лицом друг к другу; · оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

10.Итоговое занятие. Открытое занятие. Зачет. Соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения.

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10		10	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет

5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Учебное соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Учебное соревнование, зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Учебное соревнование, зачет
9	Техника самообороны		12	12	Учебное соревнование, зачет
10	Выполнение спортивных разрядов	4	4	8	Учебное соревнование, зачет
11	Техника самообороны		9	18	Учебное соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила подготовки к соревнованиям. Закаливание организма. Способы и варианты закаливания. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практика: ОФП. Увеличение мышечной массы: 1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). 2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию 1)Кувырки, перекаты, вращения, 2)Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол,

баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя.

4. Классификация приемов рукопашного боя.

Практика:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

1. Атакующие приемы и действия
2. Защитные приемы и действия
3. Контратакующие приемы и действия обезоруживание противника

5. Приемы рукопашного боя.

Практика: Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:
1. Атакующие приемы и действия 2. Защитные приемы и действия

6. Базовые элементы рукопашного боя.

Практика: Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

7. Ударные элементы рукопашного боя.

Практика: Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьям внутрь Удушение плечом и предплечьям сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьям внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый + боковой удар ногой) Защита предплечьям наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову + бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьям + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка + удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

8. Защитные действия.

Практика: Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-ногапредмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

9. Правила соревнований

Практика:

1). Возрастные группы участников - младшая юношеская (10-11, 12-13 лет); - средняя юношеская (14-15 лет); - старшая юношеская (16-17 лет); - юниоры (18-19 лет); - взрослые (20 лет и старше). Возраст определяется по году рождения.

2). Весовые категории - младшая юношеская группа (10-11 лет): до 28 кг, до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, свыше 60 кг. - младшая юношеская группа (12-13 лет): до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, свыше 68 кг. - средняя юношеская группа (14 -15 лет): до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, свыше 72 кг. - старшая юношеская группа (16-17 лет): до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, до 76 кг, до 80 кг, свыше 80 кг.

3). Экипировка участников В экипировку участника входит: кимоно однотонного цвета, два пояса (красный и синий), перчатки для рукопашного боя, открытый защитный шлем, капа и предохранительная раковина.

4). Формулы проведения поединка. В зависимости от возрастной категории, технической и физической подготовленности, спортивного разряда бойцов, соревнования могут проводиться по следующим формулам:

5). Ход и продолжительность поединка.

Продолжительность хода поединка: - для новичков и спортсменов младшей юношеской группы - 2 минуты (1 раунд); - для средней и

старшейюношеских групп– 1 (2) раунда по 2 минуты; - для юниоров и взрослых – от 1 до 5 раундов по 2 (3) минуты. 4) Содержание поединка Боевые положения: - стоя (в стойке) – положение бойцов, при котором они касаются поверхности площадки только ступнями ног (стоят на ногах); - лежа – положение, при котором боец касается поверхности площадки какой-либо частью, кроме ступней ног. Удары руками: - кулаком – пястно-фаланговыми суставами тыльной стороны ладони; - локтем– ближними к локтевому суставу частями плеча и предплечья. Удары ногами. - стопой – любой ее частью; - голенью – любой ее частью; - коленом– ближней к коленному суставу частью бедра; - бедром – любой его частью. Броски. Болевые приемы. Удушающие приемы.

7). Запрещенные действия Во всех формулахсоревнований по рукопашному бою запрещается: - наносить удары основанием ладони (кулака), ребром ладони, самой ладонью, пальцами и частью кулака со стороны большого пальца; - наносить удары в затылок, позвоночник, поясничную часть спины и область почек, пах; - наносить удары ногой по противнику, находящемуся в положении лежа или встающему из положения лежа; - при выполнении броска падать на противника всем телом; - бросать противника с захватом на болевой прием (узел, рычаг); - применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника; - применять двойной захват головы и шеи («нельсон») с целью удушения противника; - проводить броски с помощью рук, ног и корпуса с захватом двумя руками только шеи; - выполнять удушающие приемы, в результате которых основное усилие направляется на заднюю часть шеи; - зажимать противнику рот и нос, препятствуя дыханию; - умышленно надавливать на лицо противника между линиями бровей и рта; - надавливать локтем или коленом сверху на голову, шею, живот, позвоночный столб противника;

- делать захваты за одни пальцы на руках или ногах противника и проводить на них болевые приемы; - проводить болевые и удушающие приемы рывком, бесконтрольно, с развитием моментального усилия; - делать рычаг руки вверх в области предплечья; - проводить захват «ножницы» путем скрещивания выпрямленных ног, выполняемый на голове, шее или корпусе противника; -

наносить удары головой; - держаться за покрывало ковра, умышленно стаскивать с противника перчатки, шлем и другие части экипировки; - царапаться, щипаться, кусаться, плевать; - разговаривать в ходе поединка; - вести себя непочтительно и оскорбительно по отношению к участникам, зрителям и судьям.

8). Результат и оценка поединка.

Практика: Результатом поединка может быть победа одного из бойцов и поражение другого, ничья (только в командных или классификационных соревнованиях) и поражение обоих бойцов.

9) Оценка приемов и технических действий

Теория: Действия бойца, поведение которых не дало ему чистой победы, оценивается баллами.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года. Специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

11.Итоговое занятие. Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения.

№	Раздел	Теория	Прак тика	Всего	Форма аттестации/ контроля
----------	---------------	---------------	----------------------	--------------	---

1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10		10	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Учебное соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Учебное соревнование, зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Учебное соревнование, зачет
9	Техника самообороны		12	12	Учебное соревнование, зачет
10	Выполнение спортивных разрядов	4	4	8	Учебное соревнование, зачет
11	Техника самообороны		9	18	Учебное соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила подготовки к соревнованиям. Закаливание организма. Способы и варианты закаливания. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практика: ОФП. Увеличение мышечной массы: 1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). 2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию 1)Кувырки, перекаты, вращения, 2)Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом»,

прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя.

4.Классификация приемов рукопашного боя.

Практика:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

- 1.Атакующие приемы и действия
- 2.Защитные приемы и действия
3. Контратакующие приемы и действия обезоруживание противника

5.Приемы рукопашного боя.

Практика: Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

- 1.Атакующие приемы и действия
2. Защитные приемы и действия

6. Базовые элементы рукопашного боя.

Практика: Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

7.Ударные элементы рукопашного боя.

Практика: Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с

подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьем внутрь Удушение плечом и предплечьем сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой) Защита предплечьем наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову+ бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка +удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

8.Защитные действия.

Практика: Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-ногапредмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

9. Правила соревнований

Практика:

1). Возрастные группы участников - младшая юношеская (10-11, 12-13 лет); - средняя юношеская (14-15 лет); - старшая юношеская (16-17 лет); -

юниоры (18-19 лет); - взрослые (20 лет и старше). Возраст определяется по году рождения.

2). Весовые категории - младшая юношеская группа (10-11 лет): до 28 кг, до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, свыше 60 кг. - младшая юношеская группа (12-13 лет): до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, свыше 68 кг. - средняя юношеская группа (14 -15 лет): до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, свыше 72 кг. - старшая юношеская группа (16-17 лет): до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, до 76 кг, до 80 кг, свыше 80 кг.

3). Экипировка участников В экипировку участника входит: кимоно однотонного цвета, два пояса (красный и синий), перчатки для рукопашного боя, открытый защитный шлем, капа и предохранительная раковина.

4). Формулы проведения поединка. В зависимости от возрастной категории, технической и физической подготовленности, спортивного разряда бойцов, соревнования могут проводиться по следующим формулам:

5). Ход и продолжительность поединка.

Продолжительность хода поединка: - для новичков и спортсменов младшей юношеской группы - 2 минуты (1 раунд); - для средней и старшей юношеских групп - 1 (2) раунда по 2 минуты; - для юниоров и взрослых - от 1 до 5 раундов по 2 (3) минуты. 4) Содержание поединка Боевые положения: - стоя (в стойке) - положение бойцов, при котором они касаются поверхности площадки только ступнями ног (стоят на ногах); - лежа - положение, при котором боец касается поверхности площадки какой-либо частью, кроме ступней ног. Удары руками: - кулаком - пястно-фаланговыми суставами тыльной стороны ладони; - локтем - ближними к локтевому суставу частями плеча и предплечья. Удары ногами. - стопой - любой ее частью; - голенью - любой ее частью; - коленом - ближней к коленному суставу частью бедра; - бедром - любой его частью. Броски. Болевые приемы. Удушающие приемы.

7). **Запрещенные действия** Во всех формулах соревнований по рукопашному бою запрещается: - наносить удары основанием ладони (кулака), ребром ладони, самой ладонью, пальцами и частью кулака со стороны большого пальца; - наносить удары в затылок, позвоночник, поясничную часть спины и область почек, пах; - наносить удары ногой по противнику, находящемуся в положении лежа или встающему из положения лежа; - при выполнении броска падать на противника всем телом; - бросать противника с захватом на болевой прием (узел, рычаг); - применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника; - применять двойной захват головы и шеи («нельсон») с целью удушения противника; - проводить броски с помощью рук, ног и корпуса с захватом двумя руками только шеи; - выполнять удушающие приемы, в результате которых основное усилие направляется на заднюю часть шеи; - зажимать противнику рот и нос, препятствуя дыханию; - умышленно надавливать на лицо противника между линиями бровей и рта; - надавливать локтем или коленом сверху на голову, шею, живот, позвоночный столб противника;

- делать захваты за одни пальцы на руках или ногах противника и проводить на них болевые приемы; - проводить болевые и удушающие приемы рывком, бесконтрольно, с развитием моментального усилия; - делать рычаг руки вверх в области предплечья; - проводить захват «ножницы» путем скрещивания выпрямленных ног, выполняемый на голове, шее или корпусе противника; - наносить удары головой; - держаться за покрывало ковра, умышленно стаскивать с противника перчатки, шлем и другие части экипировки; - царапаться, щипаться, кусаться, плевать; - разговаривать в ходе поединка; - вести себя непочтительно и оскорбительно по отношению к участникам, зрителям и судьям.

8). Результат и оценка поединка.

Практика: Результатом поединка может быть победа одного из бойцов и поражение другого, ничья (только в командных или классификационных соревнованиях) и поражение обоих бойцов.

9) Оценка приемов и технических действий

Теория: Действия бойца, поведение которых не дало ему чистой победы, оценивается баллами.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года. Специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

11.Итоговое занятие. Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

будут проявлять:

- настойчивость и упорство в достижении цели;
- бесстрашие в социально-опасных ситуациях;
- социальную активность в гражданских акциях.

Метапредметные:

смогут:

- взаимодействовать в команде, договариваться, готовность обосновывать свою точку зрения на разные социальные ситуации;
- вести здоровый образ жизни (соблюдать режим питания, физических нагрузок, отдыха);

Предметные:

будут знать:

- основы из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины;

-правила безопасного поведения в повседневной жизни и принципы здорового образа жизни.

- способы самосохранения своего здоровья;

Задачи «базового» уровня:

Личностные:

-воспитают уважительное отношение к спорту и своему здоровью;

-воспитают чувства ответственности за судьбу своей семьи, государства и Родины;

-разовьют интерес к воинским специальностям;

Метапредметные:

-разовьют физические способности необходимые для жизнедеятельности в социуме;

-смогут договариваться, находить выход из сложной социально-опасной ситуации);

Предметные:

-получат базовые знания из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины;

-научатся реализовывать весь комплекс гражданских прав и обязанностей в обществе; (гражданские компетенции)

-знать способы самообороны.

Задачи «продвинутого» уровня:

Личностные:

будут:

-осознавать себя патриотом своей Родины;

-сформируют духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь);

Метапредметные:

- научатся общаться в межгрупповом взаимодействии;

-станут наставниками в своей команде;

Предметные:

будут:

- готовы к достойному служению обществу и государству;
- использовать знания из истории Отечества и Вооруженных сил, медицины, физкультуры и спорта в практической деятельности;
- получат навыки военной подготовки;
- получат навыки действия в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условия.

**РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Ко л – во час ов	Тема	Форма контроля
		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Правила гигиены, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, ТБ в лесу, вблизи водоемов	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.)	наблюден ие

		Беседа, лекция	2	Значение занятий РБ для здоровья человека.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Влияние режима дня, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	История развития боевых искусств	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Борьба и кулачные бои – любимая народная забава и основа состязательной культуры русского мужчины.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюден ие

		Беседа, лекция	2	Профессиональная борьба в цирке и балаганах	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Виды рукопашного боя в настоящее время	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Анатомия организма человека. Влияние физкультуры на организм занимающегося	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость. Ударные комбинации	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Краткие сведения о строении организма человека.	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью	Наблюден ие

		Беседа, лекция	2	Значение правильного дыхания для жизнедеятельности человека.	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Влияние занятий на деятельность опорно-двигательного аппарата и системы дыхания	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Отжимания из различных положений в упоре лежа	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд.	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости	Наблюден ие

		Объяснение тренировки	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Классификация приемов РБ. Атакующие приемы и действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Приемы РБ.	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Атакующие приемы и действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защитные приемы и действия ладонями рук	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контратакующие приемы и действия с уходом вправо	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Обезоруживание противника	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Базовая стойка. Рабочая стойка, перемещение в стойке	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Нижняя акробатика. Падения, перекаты	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Промежуточная аттестация	Тестирование, зачет
		Объяснение тренировки	2	Кувырки, продольный кувырок.	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ударные элементы рукопашного боя	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита предплечья (вниз - наружу)	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удар локтем (варианты) Задний удар ногой.	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Бросок передняя подножка + удержание	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Способы защиты: (рука-нога-предмет)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита Статистическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контратакующие действия	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Правила соревнований Возрастные группы участников поединка: Весовые категории	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Экипировка участников	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Формулы проведения поединка Формула С»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ход и продолжительность поединка. Содержание поединка	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боевые положения	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Броски	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Запрещенные действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на снятие нервно-психического напряжения после соревнования	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологический тренинг	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Закрытые повреждения	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Применение приемов страховки и само страховки	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий упор	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры задания с необычным началом поединков-дебют	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на гибкость	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ударные комбинации	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестирование, зачет
		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестирование, зачет

216

Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
октябрь		соревнования	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		соревнования	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение

март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдени е
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдени е
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдени е
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	зачёт
июль		Объяснение Тренировка	2	Основы военной топографии	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	Условные обозначения	наблюдени е

июль		Объяснение Тренировка	2	Топографические знаки	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	2.2. Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	2.3. Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	наблюдени е

2 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол – во часов	Тема	Форма контроля
		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюдени е
		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюдени е
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюдени е
		Беседа, лекция	2	Основы медицинских знаний и способы оказания медицинской помощи	наблюдени е
		Объяснение тренировка	2	Повторение основ рукопашного боя	наблюдени е
		Беседа, лекция	2	Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, регби.	наблюдени е
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюдени е
		Беседа, лекция	2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	наблюдени е

		Объяснение тренировка	2	Физическая культура - средство развития и укрепления человека.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Элементы акробатики	наблюден ие
		Тренировка	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Страховка и самостраховка	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюден ие
		тренировка	2	Проведение спортивного праздника.	Наблюден ие

		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость. Ударные комбинации	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Борьба в положении стоя.	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимально скоростью	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Задняя подножка из различных положений	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюден ие

		Объяснение тренировка	2	Бросок через бедро	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Бросок с захватом руки под плечо	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Боковая подсечка Передняя подсечка	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Атакующие приемы и действия	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Защитные приемы и действия ладонями рук	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия с уходом вправо	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюден ие

		Объяснение тренировки	2	Борьба в положении лежа	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Перегибание локтя через бедро. Рычаг локтя с помощью ноги	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Нижняя акробатика. Падения, перекаты	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Промежуточная аттестация	Тестирование, зачет
		Объяснение тренировки	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Рычаг локтя захватом руки между ног	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита предплечья (вниз - наружу)	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удар локтем (варианты) Задний удар ногой.	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Бросок передняя подножка + удержание	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Способы защиты: (рука-нога-предмет)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита Статическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямой левой (тоже с другой руки)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Перегибание локтя через предплечье.	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямой левой (тоже с другой руки)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямой левой (тоже с другой руки)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямой (боковым)	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена.	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Броски	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на снятие нервно-психического напряжения после соревнования	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологический тренинг	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение

		Объяснение тренировка	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Закрытые повреждения	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Применение приемов страховки и самостраховки	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий упор- упор	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват- упор	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват- захват	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Игры задания с необычным началом поединков- дебют	наблюден ие

		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоповижные конкурсы	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ударные комбинации	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестирование, зачет
		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестирование, зачет

216

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
октябрь		соревнования	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		соревнования	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	наблюдение

июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	зачёт
июль		Объяснение Тренировка	2	Основы военной топографии	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Условные обозначения	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Топографические знаки	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	2.2. Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	2.3. Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	наблюдение

3 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол – во часов	Тема	Форма контроля
		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюдение
		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюдение
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюдение
		Беседа, лекция	2	Основы здорового образа жизни: вредные привычки	наблюдение
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.)	наблюдение

		Беседа, лекция	2	Основы медицинских знаний и способы оказания медицинской помощи	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Закаливание организма	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойка	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Бросок рывком за пятку с упором в колено	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Наблюден ие

		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Бросок через бедро с падением	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	Наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Краткие сведения о строении организма человека.	
		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	
		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимально скоростью	
		Беседа, лекция	2	Значение правильного дыхания для жизнедеятельности человека.	
		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	
		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	
		Объяснение тренировка	2	Подхват изнутри, подхват снаружи	
		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	

		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд.	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой переворот Передний переворот	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения для развития выносливости	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Узел поперек и узел предплечьем вниз	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Узел ноги с упором ладонью в колено	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ударная техника рук	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Промежуточная аттестация	Тестирование, зачет
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар ногой в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Боковой удар ногой в туловище (голову), защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передистоящей ноги в туловище и голову	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита Статистическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контратакующие действия	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Правила соревнований Возрастные группы участников поединка: Весовые категории	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Экипировка участников	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Формулы проведения поединка Формула С»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ход и продолжительность поединка. Содержание поединка	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боевые положения	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Броски	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Запрещенные действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на снятие нервно-психического напряжения после соревнования	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Психологический тренинг	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Закрытые повреждения	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Применение приемов страховки и само страховки	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий упор-упор	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры задания с необычным началом поединков-дебют	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ударные комбинации	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестирование, зачет

		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестирование, зачет
216					

Каникулярный период

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	наблюдение
октябрь		соревнования	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		соревнования	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	Наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдение

июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюден ие
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	Наблюден ие
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюден ие
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	Наблюден ие
июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Наблюден ие
июль		Объяснение Тренировка	2	Основы военной топографии	Наблюден ие
июль		Объяснение Тренировка	2	Условные обозначения	Наблюден ие
июль		Объяснение Тренировка	2	Топографические знаки	наблюден ие
июль		Объяснение Тренировка	2	2.2. Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	Наблюден ие
июль		Объяснение Тренировка	2	2.3. Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	наблюдени е

4 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Ко л – во час ов	Тема	Форма контроля
		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюден ие

		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Основы здорового образа жизни: вредные привычки	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.)	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Основы медицинских знаний и способы оказания медицинской помощи	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Закаливание организма	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения.	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад	наблюден ие
		Беседа, лекция	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойка	наблюден ие

		Объяснение тренировки	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Бросок рывком за пятку с упором в колено	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на гибкость	Наблюдение
		Беседа, лекция	2	Бросок через бедро с падением	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	Наблюдение
		Беседа, лекция	2	Краткие сведения о строении организма человека.	
		Объяснение тренировки	2	Скоростное выполнение передвижений	
		Объяснение тренировки	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью	
		Беседа, лекция	2	Значение правильного дыхания для жизнедеятельности человека.	

		Объяснение тренировки	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	
		Объяснение тренировки	2	СФП. Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	
		Объяснение тренировки	2	Подхват изнутри, подхват снаружи	
		Объяснение тренировки	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	
		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд.	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой переворот Передний переворот	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения для развития выносливости	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Узел поперек и узел предплечьем вниз	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Узел ноги с упором ладонью в колено	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Ударная техника рук	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Промежуточная аттестация	Тестирование, зачет

		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Прямой удар ногой в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой удар ногой в туловище (голову), защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передистоящей ноги в туловище и голову	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Динамическая защита Статистическая защита	Наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Контратакующие действия	Наблюдение

		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Правила соревнований Возрастные группы участников поединка: Весовые категории	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Экипировка участников	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Формулы проведения поединка Формула С»	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Ход и продолжительность поединка. Содержание поединка	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Боевые положения	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Броски	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюден ие
		Объяснение тренировка	2	Запрещенные действия	наблюден ие

		Объяснение тренировки	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на снятие нервно-психического напряжения после соревнования	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Психологический тренинг	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Закрытые повреждения	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Применение приемов страховки и само страховки	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение

		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий упор-упор	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Игры задания с необычным началом поединков-дебют	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
		Объяснение тренировки	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение

		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	наблюдение
		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестирование, зачет
		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестирование, зачет

216

Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
октябрь		соревнования	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		соревнования	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение

июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	наблюдени е
июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	зачёт
июль		Объяснение Тренировка	2	Основы военной топографии	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	Условные обозначения	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	Топографические знаки	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	2.2. Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	наблюдени е
июль		Объяснение Тренировка	2	2.3. Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	наблюдени е

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения – очная.

Материально-техническое обеспечение программы:

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	5
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			

8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
10.	Зеркало 3 x 1,5 м	штук	2
11.	Канат для лазанья	штук	3
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	8
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6

Методическое обеспечение программы

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- специальные физические упражнения (элементы техники рукопашного боя);

- Техничко-тактическая подготовка;

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части

занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. В группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. (Приложение 1, 5) Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- техника борьбы;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;

-величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Форма аттестации (контроля)

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке, тестов, контрольных спаррингов, участия в соревнованиях, медицинских осмотров. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные спарринги применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – 22 декабря 2021

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2022

Форма представления результатов

Результаты представляются в форме контрольных ведомостей, отчетов по прохождению тестирования.

Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Оценочные материалы Приложение 2,3

Список литературы

Список литературы для педагога

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

Список литературы для детей и родителей

1. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ... К.П.Н. – М., 1995 – 23с
2. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
3. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.

5. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
- 6.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.М.: ФиС, 1991
7. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002 8.Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
- 9.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
- 10.Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

1. Силовые упражнения:

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хождение в положении «тачка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.

6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднятие туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднятие и соединение вверху прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

1. Упражнения для развития быстроты:

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.
3. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.
10. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
11. Метание набивного мяча вверх.

1. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Регби – 2 тайма по 3 мин.
6. Мини-футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

1. Упражнения для развития гибкости:

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.
6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.
7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево- вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора

палкой на полу, из широкой стойки, наклонясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

1. Упражнения для развития координации и ловкости:

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хожание по залу в положении «мостик».
10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.
17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).
18. Упражнение на равновесие:
 - а) без усложнений;
 - б) с закрытыми глазами:
 - стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
 - движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
 - стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
 - прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
 - сохранять равновесие при приземлении после прыжков:

- подпрыгивая вверх;
- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
- при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
- при тех же прыжках, но на одной ноге;
- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
- хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.

19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.
20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.
21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.
22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.
23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене.

Приложение 2

ВЕДОМОСТЬ результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении _____ №
 группы _____ года обучения _____
 за _____ 20__ - 20__ учебного года (полугодие,
 год)
 педагог _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Всего по списку _____ учащихся
 Выполняли работу _____ учащихся
 Отсутствовали _____

_____ (причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

Дата проведения _____

Приложение 3

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Разработаны специальные тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над технической подготовленностью учащихся по рукопашному бою, критерии оценки уровня владения прикладными приемами рукопашного боя.

Для удобства в применении разработанных комплексов присвоены сокращенные наименования: РБ – рукопашный бой, А – атакующие и К – контратакующие действия и порядковый номер 1,2,3 и т.д.

При выполнении комплексов рукопашного боя оценивали технику владения приемами по двум критериям:

1) оценка техники на основе интегральной оценки пространственных, динамических, ритмических характеристик движений;

2) оценка техники по времени выполнения задания.

Оценку техники по первому критерию проводили на основе разработанной нами системы оценки характеристик движений (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка характеристик движений.

Параметры движений	Баллы
Пространственные:	3
- основное звено техники	1
- детали техники	
Динамические	2
Ритмические	2

В ходе выполнения контрольного комплекса (РБ-1, 2, 3) преподаватель визуально оценивал технику выполнения ударов, защит и подготовительных действий по указанным в таблице параметрам, исходя из начальной оценки в 10 баллов. В случае нарушения пространственных, динамических, ритмических характеристик движения вычитали соответствующие баллы. Полученные за выполнение одного комплекса баллы переводили в оценки по 5-бальной шкале в соответствии с таблицей перевода оценок (таблица 12).

Таблица 2 – Таблица перевода результатов контрольных комплексов

Количество баллов за контрольный комплекс (РБ)	Оценка
9-10	5

8	4
7	3
6 и ниже	2

Время выполнения контрольных комплексов (РБ) оценивали по разработанной нами оценочной таблице (таблица 3).

Таблица 13 – Оценка времени выполнения контрольных комплексов (РБ)

Контрольные комплексы	Оценки			
	5	4	3	2
РБ-А – 1	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А – 2	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А – 3	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А – 4	8,2 с и меньше	8,3-9,7 с	9,8-11,2	11,3 с и больше
РБ-А – 5	8,2с и меньше	8,3-9,7 с	9,8-11,2	11,3 с и больше
РБ-К – 1	6,4с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 2	6,4с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 3	6,4с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 4	9,6с и меньше	9,7-11,3 с	11,4-13,0	13,1 с и больше

РБ-К – 5	9,9с и меньше	10,0-11,3 с	11,4-12,8	12,9 с и больше
----------	---------------	-------------	-----------	-----------------

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Занимающимся необходимо учитывать высокую степень травматизма данного вида РБ. В связи с чем, допуск к тренировкам по РБ возможен только при наличии:

- письменного согласия родителей;
- письменного разрешения участкового врача.

К занятиям не допускаются лица, имеющие: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т.д., а также признаки алкогольного или наркотического опьянения.

Занимающийся РБ обязан:

1. Быть вовремя, к началу занятий. Входить в тренировочный зал только с разрешения инструктора (тренера), проводящего тренировку;
2. Все распоряжения тренера должны выполняться неукоснительно;
3. Разговаривать вполголоса;
4. Уметь пользоваться приёмами самостраховки – умение падать, сохранение равновесия, напряжения мышц, мгновенно сигнализировать в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладонями по полу или по партнёру;
5. Уметь пользоваться приёмами страховки – плавное проведение приёмов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнёра, поддержка падающего за одежду, отпускание руки партнёра для самостраховки, избежание падений на партнёра;
6. Перед началом тренировки в секции РБ ознакомиться с данной инструкцией.

Занимающимся РБ запрещается:

1. Самовольно покидать место проведения тренировки;
2. Пропускать тренировки без уважительной причины;
3. Отвлекаться от тренировочного занятия;
4. Самостоятельно разучивать приёмы РБ и тренироваться без инструктора (тренера);
5. Пользоваться приёмами РБ вне тренировок в секции за исключением случаев самообороны;

6. Выражать в любой форме негативные эмоции;
7. Употреблять алкоголь, различного рода наркотические вещества, курить.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ
Базовые варианты для разработки игр-заданий
Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных
стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в *табл. 22*.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 1 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

(Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 1

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);

- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;

- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированной игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших

мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы**

**«Рукопашный бой»
на 2023-2024 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой»	сентябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Профилактика пожарной безопасности (инструктаж)	сентябрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Профилактика безопасности дорожного движения	сентябрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»	октябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Игровая программа «Угадай мелодию»	октябрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Праздник посвященный Дню матери»	ноябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Консультация для родителей: «Как заниматься с ребёнком дома»	ноябрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Новый год в объединении «Рукопашный бой»	декабрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО

Беседа «Один дома: правила безопасности»	январь	для обучающихся	Ролдугин А.А.педагог ДО
Онлайн-олимпиада «Всезнайка»	январь	для обучающихся	Ролдугин А.А.педагог ДО
Тематическое занятие «Об армии с гордостью»	февраль	для обучающихся	Ролдугин А.А.педагог ДО
Спортивный досуг «Мы весёлые ребята»	февраль	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Музыкально-конкурсная программа «Для милых дам»	март	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Праздничное мероприятие «Масленица широкая»	март	для обучающихся, для родителей	Гаврилица О.С. Педагог- организатор
Итоговое родительское собрание «Наши успехи»	апрель	для родителей	Ролдугин А.А.педагог ДО
Развлекательная программа «Выпускной»	май	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе	июнь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО