

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМ. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»
(ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 27 января 2023 г.



О.А. Могилин
20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «Рукопашный бой»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый уровень.
Срок реализации программы — 3 года
Возраст обучающихся: (10 - 17 лет)**

Разработчик: Демина Ольга Николаевна,
Зам.директора по спортивно-методической работе

Астрахань – 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	7
3. Формы и режим реализации программы.....	9
4. Ожидаемые (планируемые) результаты.....	12
5. Учебно-тематический план и содержание программы	15
6. Организационно-методическое обеспечение программы.....	21
7. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы...	23
8. Учебно-информационное обеспечение.....	24
9. Кадровое обеспечение.....	25

Дополнительная общеразвивающая программа по рукопашному бою (базовый уровень) разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее — ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее — Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее — Приказ № 2).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 24.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования и обеспечения базового уровня подготовки обучающихся в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки борцов, результатов практических рекомендаций по возрастной физиологии, методике физического воспитания и гигиены.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»,
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Устав ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»,
- Иные документы, регулирующие деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Актуальность программы:

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в СШОР. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в СШОР по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по рукопашному бою не

сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия.

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в СШОР, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладеть сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения**:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Формы занятий

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Отличительные особенности

- учебный план данной программы, рассчитан на 42 недель учебно-тренировочных занятий.

В данной программе обучение допускается с 10 летнего возраста. Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов. Количество часов – 3 часа в неделю. Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 10-17 лет. Формы занятий: - групповые; - индивидуально-групповые; - индивидуальные; - работа в парах; - коллективные. Формы организации деятельности: - групповые практические тренировочные занятия; - групповые теоретические; - просмотр обучающего видеоконтента; - контрольные занятия; - открытые занятия; - участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях

• На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств
Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических данных и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий рукопашным боем. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Задачи:

Обучающие - Освоить технику подвижных игр.

- Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений.
- Ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены.
- Развить и усовершенствовать общие физические качества.
- Совершенствовать совершенствованию технико-тактического мастерство и приобрести соревновательный опыт.

Развивающие - Способствовать развитию и укреплению здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

- Способствовать совершенствованию показателей физической подготовленности занимающихся.

Способствовать формированию морально-волевых качеств.

- Способствовать совершенствованию специальной физической подготовленности.
- Совершенствование динамики спортивно-технических показателей.
- Воспитательные - Способствовать формированию высоких моральных качеств.
- Способствовать развитию коммуникативности.

Отличительные особенности:

В данной программе обучение допускается с 10 - летнего возраста. На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского Рукопашного Боя, как вида спорта, но и с видами единоборств других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ. Направленность дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» - физкультурно-спортивная.

Задачи программы

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа в СШОР по рукопашному бою рассчитана на 10-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая

педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преимущество задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преимущество в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Адресат программ.

Уровень обучения: базовый.

На обучение по программе базового уровня зачисляются дети с 10 лет, зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду спорта, физкультурно-спортивной направленности.

Набор и комплектования групп проводится с 1 января, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах, необходимость проведения тестирования и собеседований.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки:

I этап – начальная (предварительная) подготовка (НП) рассчитана на обучающихся, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Главный метод проведения занятий – игровой.

2-й год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап. Обучающиеся, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, переводятся на учебно-тренировочный этап.

3-й год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап.

Наполняемость групп по годам обучения:

первого года обучения – не менее 15 и не более 18 человек,
второго года обучения – не менее 12 и не более 15 человек,
третьего года обучения – не менее 10 и не более 12 человек.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет.

- Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности обучающихся.
- Продолжительность одного академического часа для обучающихся – 45 минут.
- Отслеживание результатов происходит с помощью контрольно-нормативных требований.

3. Формы и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Формы организации занятий: групповые (индивидуально-групповые) и теоретические занятия.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебно-тренировочное занятие, возможно беседа, мастер-класс, открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. А также рекомендуются посещения спортивных мероприятий

(соревнований) встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие тренеру-преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала сразу нужно увязывать с практикой.

Демонстрация (показ). Заключается в том, что тренер-преподаватель правильно показывает упражнения, приемы, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами, и особенности ведения боя в соревнованиях с различными спортсменами. В процессе показа надо объяснять спортсменам, что им следует делать, чтобы выполнить показываемые действия, какие выводы они должны сделать из наблюдений.

Разучивание. Применяется с целью выработки умения выполнять определенные действия. В борьбе этот метод используется очень широко при обучении приемам, упражнениям и другим действиям.

Основная задача, решаемая этим методом, привить обучающимся умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: тренер-преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены обучающимися. Обучающиеся выполняют изучаемые действия, а тренер-преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности обучающихся тренер-преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания (целостный и по частям). В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными — действия, в которых обучающийся должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Но основным методом подготовки юных обучающихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием вариативного упражнения. Кроме того, в занятиях по рукопашному бою присутствует для группы воспитательные методы, определяющих отношения тренера-преподавателя и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало календарного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Режим занятий, объём учебно-тренировочной нагрузки.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 10-12 лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 3-х часов;

обучающиеся 13-15 лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 3 часов в неделю;

обучающиеся 16-17лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 3 часов.

Годовой учебный план в часах

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	9	33
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	9	33
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка	42	-	42
ИТОГО:		126	18	108
2 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	16	26
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	-	42
ИТОГО:		126	22	104
3 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	10	32
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	-	42
ИТОГО:		126	16	110

Примерная схема тренировочного занятия для группы СО

	Содержание	Продолжительность, мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач урока	3-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3-5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5-6	
	Специальные упражнения	4-5	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой

	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных.

4. Ожидаемые (планируемые) результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- организацию рабочего места в соответствии с требованиями техники безопасности;
- общую и специальную физическую подготовку;
- способы закаливания;
- правильность выполнения несложных гимнастических элементов;
- правила поведения в обществе;
- соревновательную деятельность

будут уметь:

- пользоваться литературой, теоретическими справочниками;
- рассчитывать варианты в уме;
- выполнять несложные гимнастические элементы;
- бережно относиться к материальным и духовным ценностям;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- быть внимательными, целеустремлёнными, волевыми.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности и страховки при выполнении гимнастических элементов;
- развитие физической культуры и спорта в России;
- основы техники вольной борьбы;
- последовательность комбинаций приемов;

будут уметь:

- соревноваться;
- планировать свои действия;
- концентрировать внимание, ценить время;
- сопереживать чувствам других людей;
- работать на результат

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правильность выполнения бросков и приемов в партере;
- соревновательную и игровую деятельность;
- ценности семьи, традиции общества

будут уметь:

- владеть своим телом, чувствовать себя уверенно в борцовской схватке;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- достигать желаемых результатов;
- производить логические операции (анализ, сравнение, обобщение);
- работать в команде;
- обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);

- развивать мотивацию к труду, работе на результат;
- вести здоровый образ жизни.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений общей физической, специальной и технической подготовки — является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится тренером-преподавателем в конце первого полугодия обучения - месяц май.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания реализации программы учебного года — декабрь, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначается тренер-преподаватель дополнительного образования по спортивному единоборству.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки, для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его восстановления после болезни.

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

«высокий» уровень — обучающийся ответил на все практически вопросы, демонстрирует понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывал вопросы;

«средний» уровень — обучающийся ответил на больше половины всех вопросов, в ответах есть небольшие точности и незначительные ошибки;

«низкий» уровень в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	3 – значительное влияние 2 – среднее влияние 1 – незначительное влияние
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	3	
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	2	
Телосложение	1	

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 10-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,2	6,4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			10	8

Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 13-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			15	13
2.2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			10	8

5. Учебно-тематический план и содержание программы
5.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1. 1.1	Введение в программу. Правила поведения в портивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь	1	1	-	Беседа
1.2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.	1	1	-	
1.3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	4	2	2	
1.4	Общая физическая подготовка	36	5	31	Тестирование ОФП
ВСЕГО:		42	9	33	
2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
2.1.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Тестирование ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	5	13	Тестирование СФП
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	9	33	
3 модуль «Специальная физическая и тактическая подготовка»					
3.1.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Тестирование СФП
3.2.	Техническая и тактическая подготовка	20	-	20	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	-	42	
ИТОГО:		126	18	108	

Учебный план 1 модуля "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1. 1.1	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.	1	1	-	Беседа

1.2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.	1	1	-	
1.3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	4	2	2	
1.4	Общая физическая подготовка	36	5	31	Тестирование ОФП
ВСЕГО:		42	9	33	

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Рукопашный бой».

Задачи модуля:

- привлечь максимально возможного числа детей и подростков к занятиям рукопашным боем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Предметные ожидаемые результаты:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима.

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа)

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Введение в программу

Тема 2. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Тема 3. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России

Тема 4. Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Тема 5. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.

Тема 6. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в единоборствах.

Элементы техники рукопашного боя.

Общая физическая подготовка (36 часов)

Теория - 5 часов.

Тема 1. Понятие о физической подготовке.

Тема 2. Значение и место ОФП в процессе тренировки.

Тема 3. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практика - 31 час.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Тема 3. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Тема 4. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Тема 5. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Тема 6. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг),

скакалки.

Тема 7. Упражнения на боксерских мешках, лапах.

Тема 8. Элементы акробатики и самостраховка.

Тема 9. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 10. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Тема 11. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Содержание 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа)

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	12	-	12	Тестирование ОФП
2	Специальная физическая подготовка	18	5	13	Тестирование СФП
3	Техническая и тактическая	12	4	8	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	9	33	

Цель модуля: развитие общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя

Задачи модуля:

- формировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

Предметные ожидаемые результаты:

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств.

Общая физическая подготовка (12 часов)

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Тема 3. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Тема 4. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Тема 5. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Тема 6. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Тема 7. Упражнения на боксерских мешках, лапах.

Тема 8. Элементы акробатики и самостраховка.

Тема 9. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 10. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Тема 11. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория - 5 часов.

Тема 1. Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.

Тема 2. Значение и место специально - физической подготовки в процессе тренировки.

Тема 3. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсменам, занимающимся рукопашным боем.

Тема 4. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика - 13 часов.

Тема 1. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств: Броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25 - 30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 - 20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Тема 3. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема 4. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тактическая и техническая подготовка (12 часов)

Теория - 4 часа.

Тема 1. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Понятие о технике и тактике.

Тема 2. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика - 8 часов.

Тема 1. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Тема 2. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника..

Содержание 3 модуля

«Специальная физическая и тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Тестирование СФП
2	Техническая и тактическая подготовка	20	-	20	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	-	42	

Цель модуля: знакомство с азами технико-тактической подготовки.

Задачи модуля:

- овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.;

- накопление теоретических знаний;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Предметные ожидаемые результаты:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;

- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя.

Специальная физическая подготовка (22 часа)

Тема 1. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Тема 2. Базовая техника рукопашного боя.

Тема 3. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Тема 4. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Тема 5. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Тема 6. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Тема 7. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Техническая и тактическая подготовка (20 часов)

Тема 1. Элементарные технические действия. Стойка: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Тема 2. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо - вперед, влево - вперед, назад, вправо - назад, влево - назад, влево—вправо.

Тема 3. Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру лицом, спиной. Падения вперед, назад, влево, вправо.

Тема 4. Начальные технические действия.

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;

- одноименного рукава и шеи.

Тема 5. Подготовка к броскам.

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

Тема 6. Основные технические действия

Броски:

- Боковая подсечка.
- Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
- Бросок через голову с подбивом голенью.
- Боковая подножка с падением.
- Бросок через бедро.
- Выведение из равновесия рывком.

Тема 7. Партер:

- Удержания сбоку.
- Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
- Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
- Удержание со стороны головы захватом пояса.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
- Болевой прием на локтевой сустав.
- Удушающий предплечьем сзади.

Тема 8. Одиночные прямые удары руками и ногами.

- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
- Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
- Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
- Ложные прямые удары левой рукой.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
- Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.

- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
- Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
- Двойные прямые удары левой - левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
- Контратака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.
- Атака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
- Атака двумя прямыми ударами: левой - правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
- Атака двумя прямыми ударами: правой - левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
- Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой - левой в голову - правой в туловище.
- Атака трехударными сериями руками: левой - правой - левой в голову, правой - левой - правой в голову.
- Контратака трехударной серией руками: правой - левой - правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
- Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

6. Организационно-методическое обеспечение программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры,

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный (объяснение, беседа, рассказ); наглядный (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов); практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по спортивной борьбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть — разминка, предназначена для организации группы (групповой метод) и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач занятия, разогревания, и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, применяются упражнения умеренной интенсивности. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, и задачи занятия. Физиологическая разминка предусматривает: подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, которые оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное воздействие) на организм человека и позволяют улучшить работу двигательного аппарата обучающихся, научиться более точно дифференцировать движения. Обучающиеся должны выполнять специализированные упражнения для борца, подготовительные к решению основных задач. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включаются строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить обучающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат. В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс упражнений.

Обучающиеся постепенно начинают подбирать себе определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие их основные технические действия. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы (выталкивания из круга, петушиный бой: бой всадников, борьба за предмет и т. д.). В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий - решаются три задачи: овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование, психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развития быстроты реакции, выполнения двигательной задачи, выполнение движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, качеств, и скоростной выносливости. Самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа обучающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические

приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке. Учебно-тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

7. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с условиями безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Рукопашный бой»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивараручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2

38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

8. Учебно-информационное обеспечение

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.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. - М., 1995 - 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. - М., 1997. - 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. -

Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации рукопашного боя России[электронный ресурс]

<https://www.rffrb.ru/>

<http://www.frbao.ru/>

9. Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне специальное профессиональное образование в области спортивной борьбы. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05 2013 года №298 н или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12 2020 года №952 н.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

