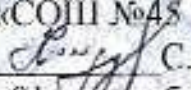


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45 города Челябинска»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
 С.С. Лебедева

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«СОШ №45 г. Челябинска»  
 С.Б. Хайдуков  
«01» сентября 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Год разработки программы: 2021

Авторы-составители:  
Сердюк Никита Александрович,  
тренер

Челябинск

## Содержания

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	5
Содержание программы.....	6
Календарно-тематический план.....	11
Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей образовательной программы.....	20
План воспитательной работы .....	24
Система контроля и зачетные требования .....	26
Литература .....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для детей занимающихся «рукопашным боем» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил рукопашного боя и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Нормативно-правовые документы:**

программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242 «О направлении информации»);

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ рукопашного боя.

**Задачи:** укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование интереса к занятиям спортом.

**Обучающие:**

- 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 армейским рукопашным боем

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

- социализация детей и подростков

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

**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 армейский рукопашного боя;

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Рукопашный бой (РБ) с каждым годом набирает всё большую популярность в мире. Объяснение тому очень простое: данное боевое искусство минимально травмоопасно и соединило в себе сразу несколько прогрессивных видов, у которых, в свою очередь, взяли самые универсальные контактные элементы. Иными словами, РБ – это комплекс приёмов, предназначенных одновременно, как для защиты, так и нападения.

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 25 человек;

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 240 часа (2 час 3 раза в неделю) в год,

срок реализации – 1 год.

**Планируемые результаты освоения программы:**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- историю развития рукопашного боя
- терминологию технических приёмов (нападения, ударов и т.д.);
- правила проведения соревнований;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Календарный учебный график

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	22
ОФП и СФП	70
Избранный вид спорта	188
Развитие творческого мышление	48
Самостоятельная работа	12
<b>Общее количество часов</b>	<b>340</b>

### Примерный годовой план-график по общеразвивающей программе (ч)

Содержание занятий	Месяцы										Общее количество часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	22(5%)
ОФП и СФП	6	6	6	6	7	7	7	7	9	9	70(25%)
Избранный вид спорта	18	18	18	18	20	20	21	21	22	12	188(45%)
Развитие творческого мышление	4	4	4	5	5	6	6	5	5	4	48(20%)
Самостоятельная работа	-	2	-	-	3	2	3	1	1	-	12(5%)
<b>Общее количество часов</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>340</b>



## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

### Содержание теоретических занятий

**Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

**Состояние и развитие армейского рукопашного боя (АРБ) в России.**

История развития АРБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий АРБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по АРБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в

спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

#### **Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **ОФП и СФП**

**Общеразвивающие упражнения.** Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплексы, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

1. Классификация, систематизация и терминология в армейском рукопашном бое.
2. Правила соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по армейскому рукопашному бою.



4. Спортивные площадки и инвентарь.
5. Техника армейского рукопашного боя:
  - а) боевая стойка;
  - б) техника ударов;
  - в) защита;
  - г) связки комбинаций;
  - д) тактика боя;
  - е) борьба;

#### **Тактическая подготовка**

1. Общие понятия о тактике.
2. Взаимосвязь техники и тактики армейского рукопашного боя.
3. Тактика выполнения различных упражнений темпа и ритма.
4. Перерывы в ходе тренировок и варианты отдыха в перерывах.
5. Разминка.
6. Основные методические положения при составлении тактических действий.
7. Разбор и анализ личных тактических действий.

## **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

### *Упражнения на расслабление*

Движения, включающие потряхивание кисте, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

### *Акробатические упражнения*

Выполняются со страховкой. перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагам; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд.

Перекаты в сторону, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бег, прыжков, метаний, а также: « Борьба в квадратах», « Охрана перебежек», « Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», « Эстафета со скакалками», « Перетягивание каната» и др.

### *Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Игра на счет левой рукой ( для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держаться за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одну сторону спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой-либо предмет ( например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по  $\frac{1}{2}$  площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на  $360^\circ$ .
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

## **САМОСТЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева. Выполнение индивидуальных упражнений. Повторений правил в избранном виде спорта.

## **ОБЪЕМ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает предъявление к организму обучающегося требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ИГО

№ занятия	Содержание	Всего часов	Дата проведения	
			Планируемая	Скорректируемая
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Инструктаж по мерам безопасности	2		
2.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		
3.	История развития рукопашного боя, закаливание организма	2		
4.	Правила соревнований.	2		
5.	Упражнения на расслабление	2		
6.	Понятие « физическая культура»	2		
7.	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Входной контроль	2		
8.	Классификация, систематизация и терминология в армейском рукопашном бое.	2		
9.	Акробатические упражнения	2		
10.	Упражнения на укрепление здоровья	2		
11.	Формы физической культуры	2		
12.	ОФП. Спортивные игры	2		
13.	Организация и проведение соревнований по армейскому рукопашному бою.	2		
14.	Акробатические упражнения.	2		
15.	Эстафеты. Сдача контрольных нормативов	2		
16.	Выносливость сила и гибкость	2		
17.	Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	2		
18.	ОФП. Подвижные игры	2		
19.	Развитие физических качеств и координационных способностей учащихся	2		
20.	Выносливость сила и гибкость	2		
21.	Состояние и развитие армейского рукопашного боя (АРБ) в России	2		



22.	СФП. Упражнения для развития силы	2		
23.	СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	2		
24.	СФП. Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой	2		
25.	СФП. Удар ногой: прямой, боковой, задний, круговой	2		
26.	СФП. Удар локтём, удар коленом	2		
27.	СФП. Удары руками по боксёрским мешкам	2		
28.	СФП. Удары ногами по мешкам и лапам	2		
29.	СФП. Защита от ударов рукой: блок верхний	2		
30.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2		
31.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости. Игра на счет левой рукой	2		
32.	СФП. Защита от ударов рукой: блок средний, нижний	2		
33.	СФП. Защита от ударов рукой: блок нижний	2		
34.	Сдача контрольных нормативов	2		

## 2ГО

№ занятия	Содержание	Всего часов	Дата проведения	
			Планируемая	Скорректированная
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою	2		
2.	История развития АРБ в мире и в России.	2		
3.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	2		
4.	СФП. Удары ногами и руками по лапам и мешкам	2		
5.	Правила соревнований.	2		
6.	Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные площадки и инвентарь	2		
7.	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Входной контроль	2		
8.	СФП. Освобождение от захвата за шею сзади	2		
9.	СФП. Защита от ударов рукой в голову: блок, нырок-контратака.	2		
10.	СФП. Защита от удара рукой в корпус: средний блок-контратака	2		

11.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости. Игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку.	2		
12.	Спортивные сооружения для занятий АРБ и их состояние.	2		
13.	СФП. Защита от удара ногой в бедро: нижний блок-контратака	2		
14.	Парная работа	2		
15.	Ударная техника. Серия ударов. Сдача контрольных нормативов	2		
16.	СФП Совершенствование приёмов: бросок через бедро, через спину, через голову	2		
17.	Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по АРБ.	2		
18.	СФП. Освобождение от захвата спереди за руку, плечо, шею	2		
19.	СФП. Борьба в партере. Болевые приёмы на руку	2		
20.	Спарринг по борьбе	2		
21.	Защита от удара рукой в голову, корпус	2		
22.	Союз организации РБ России	2		
23.	Спарринг по рукопашному бою	2		
24.	ОФП. Бег, прыжки, подтягивание, кувырки	2		
25.	СФП. Удары по боксерским мешкам и лапам	2		
26.	Мотивация в спортивной деятельности.	2		
27.	СФП. Удары ногами и защита от ударов	2		
28.	СФП. Защита, уклон-подъём за ноги спереди от удара кулаком (уклон-бросок с захватом за ноги).	2		
29.	СФП. Защита, уклон - боковой переворот от удара кулаком прямо (уклон- захват-бросок).	2		
30.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки.	2		
31.	СФП. Защита, уклон - задняя подножка от удара ногой хлестом (уклон - отбив -задняя подножка).	2		
32.	Ударная техника. Силовые упражнения	2		
33.	Борьба. Техника армейского рукопашного боя. Спарринг по 2 минуты	2		
34.	Сдача контрольных нормативов	2		

### ЗГО

№ занятия	Содержание	Всего часов	Дата проведения	
			Планируемая	Скорректированная
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою	2		
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2		
3.	Закаливание организма	2		
4.	Подтягивание, отжимания, бег, прыжки	2		
5.	Удар рукой: прямой, боковой, нижний. Входной контроль	2		
6.	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма.	2		
7.	Тактическая подготовка СФП. Серия ударов руками.	2		
8.	СФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний	2		
9.	Серия ударов ногами	2		
10.	ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы	2		
11.	Костная система и ее функции	2		
12.	СФП. Удары руками по грушам	2		
13.	СФП. Удары ногами по боксёрским мешкам	2		
14.	ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.	2		
15.	Эстафеты. Сдача контрольных нормативов	2		
16.	Физиологические системы организма.	2		
17.	Работа в парах	2		
18.	Работа в парах	2		
19.	ОФП. Кувьрки, падения, самостраховка	2		
20.	СФП. Удары ногами по боксёрским мешкам	2		
21.	Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	2		
22.	ОФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине	2		
23.	СФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам	2		
24.	СФП. Удары ногами в прыжке	2		

25.		2		
26.	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.	2		
27.	Способы самостраховки	2		
28.	Упражнения на развитие ловкости	2		
29.	СФП.Защита от прямого и бокового удара в голову.	2		
30.	Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте	2		
31.	СФП.Блок: верхний, нижний, средний	2		
32.	Борьба. Спарринг	2		
33.	Борьба. Спарринг	2		
34.	Сдача контрольных нормативов	2		

#### 4ГО

№ занятия	Содержание	Всего часов	Дата проведения	
			Планируемая	Скорректированная
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.	2		
3.	СФП. Освобождение от захвата за руки.	2		
4.	СФП. Освобождение от захвата сзади за туловище	2		
5.	ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		
6.	Физиологические особенности и физическая подготовка.	2		
7.	СФП. Освобождение от захвата сзади за шею.	2		
8.	Борьба: бросок через спину, бедро, голову.	2		
9.	ОФП.Спортивные игры	2		
10.	Виды силовых способностей; собственно-силовые, скоростно-силовые.	2		
11.	СФП. Нырок, уклон от удара рукой	2		
12.	Спарринг. Сдача контрольных нормативов	2		



13.	ОФП.Подвижные игры	2		
14.	ОФП.Упражнения для развития силы	2		
15.	Строение и функция мышц. Методы воспитания быстроты движения..	2		
16.	СФП. Работа в парах: освобождение от захватов	2		
17.	Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.	2		
18.	ОФП.Упражнения для развития ловкости	2		
19.	СФП. Работа в парах: защита от ударов рукой	2		
20.	СФП. Работа в парах: защита от ударов ногой	2		
21.	Способы самостраховки: кувырки, забегание	2		
22.	Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений	2		
23.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	2		
24.	СФП. Серия ударов руками	2		
25.	СФП.Удары по боксёрским мешкам	2		
26.	Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки..	2		
27.	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2		
28.	Спарринг	2		
29.	Спарринг	2		
30.	ОФП. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена	2		
31.	Борьба. Освобождение от захватов. Броски	2		
32.	Броски: через бедро, голову, задняя подножка	2		
33.	Борьба. Спарринг	2		
34.	Сдача контрольных нормативов	2		

### 5ГО

№ занятия	Содержание	Всего часов	Дата проведения	
			Планируемая	Скорректированная
1.	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях в парах, во время учебных боёв, на соревнованиях.	2		
2.	Гигиенические требования к занимающимся	2		

	спортом. Режим			
3.	СФП. Болевой приём на кисть и запястье	2		
4.	Общее представление об основных системах энергообеспечения человека.	2		
5.	ОФП.Общеразвивающие упражнения	2		
6.	СФП. Болевой приём на локтевой сустав и плечо	2		
7.	Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине. Входной контроль.	2		
8.	Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких	2		
9.	ОФП.Спортивные игры	2		
10.	СФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой	2		
11.	Совершенствование страховки	2		
12.	Понятие о кислородном запросе и долге	2		
13.	ОФП.Подвижные игры	2		
14.	ОФП.Упражнения для развития силы	2		
15.	СФП.Стойки	2		
16.	СФП. Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая. Промежуточный контроль	2		
17.	Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения.	2		
18.	ОФП.Упражнения для развития ловкости	2		
19.	СФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая	2		
20.	СФП. Передвижение в стойках. Бокс.	2		
21.	ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.	2		
22.	Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.	2		
23.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	2		
24.	СФП.Бросок рывком за пятку с упором в колено	2		
25.	СФП.Изучение броска зацепом изнутри	2		
26.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	2		
27.	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2		
28.	СФП.Изучение броска зацепом снаружи	2		

29.	Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.	2		
30.	ОФП. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена	2		
31.	Сердечно-сосудистая система.	2		
32.	СФП. Совершенствование броска	2		
33.	Борьба. Спарринг	2		
34.	Сдача контрольных нормативов	2		

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Напольное покрытие татами
2. Груша боксерская
3. Лапы боксерские
4. Лапы ракетки
5. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

### **МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

*Общие требования безопасности на занятиях по рукопашный бою.*

- Заниматься на тренировках по армейскому рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся армейским рукопашным бою, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

- Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1 час до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

- Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим



инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

- При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

- Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.

- Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

- Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

- Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

- При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

- При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).

Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

- При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

- При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

- Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения. На занятиях по армейскому рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Тренера.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

- Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

- На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

## 6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цели:

Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.
- воспитание моральных и волевых качеств, характера.

№ п/п	Содержание работы	Группы	Сроки проведения	Ответственные
1.	Организация и проведение бесед.	Устав - права и обязанности участников образовательного процесса	Сентябрь-Октябрь	зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
		Дисциплина, форма одежды на занятиях.	Сентябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели
		Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся	Сентябрь-Октябрь	Тренеры-преподаватели
		«Что такое терроризм?»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
		«День города»	Сентябрь	зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
		Правила поведения на тренировке.	Октябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели



			года)	
		«Для чего нужно знать и выполнять Правила дорожного движения»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
		«Я и моя семья»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		История избранного вида спорта.	На момент изучения	Тренеры-преподаватели
		« И память на то дана, чтоб помнить!»	Май	Тренеры-преподаватели
		«Безопасные каникулы»	Май	зам. директора по УВР
2.	Проведение индивидуальных тематических консультаций: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с воспитанниками</li> <li>• с родителями</li> </ul>	В течение учебного года		зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
3.	Проведение родительских собраний.	В течение учебного года		Тренеры-преподаватели

## 7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Участие в течение года в 2-3 тестовых соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по армейскому рукопашному бою согласно с календарным планом в своей возрастной группе.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ВОЗРАСТ 7-14 ЛЕТ)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУ ДО ФОК «Русь» г. Ставрополя.

#### **Тестирование проводится:**

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.
- после проведения обязательной разминки.

#### **Зачисление осуществляется на основании:**

- по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

В качестве контрольного балла должна величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей должна составлять: 4 балла по нормативам I (и больше) из 4 тестов

## ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
  - суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986

### Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация рукопашного боя	<a href="http://www.ofrb.ru/">http://www.ofrb.ru/</a>