МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Программа утверждена
педагогическим советом
протокол №3
от «17» сентября 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Н.А. Карпилянская
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0E6FDE6F97A0B6B03F277F7A5A6A3734
Владелец: Карпилянская Наталья Александровна
Действителен: с 19.04.2022 до 21.07.2024
«17» сентября 2012 г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

«Рукопашный бой»

РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ 10-18 лет ДО 8 лет ОБУЧЕНИЯ

Составитель:
Грабко И.А. – тренер-преподаватель

Топки 2012

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в организации.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, типовым положением образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012г. № 504, приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 12.09.2013г., методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г. №325, на основе устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», санитарно-эпидемиологические требования – СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2014 года.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

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 (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, учащихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Обучающие:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта.
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
3. Обучить воспитанников технике и тактике рукопашного боя.

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Формироватьнавыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

Отличительные особенности программы.

Программа направлена важным образом на воспитательные цели подростков: пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактику наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей - 7-18 лет.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Возрастные особенности детей.

В возрасте 7-11 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Дети 11-15 лет. Отличаются быстротой и координацией движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Многое зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши и девушки 14-18 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения.

Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан

выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», то есть с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

Срок реализации программы: 5лет Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 год обучения 2 раза в неделю, последующие - 3 раза в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования.

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10(15) минут.

Учебно-тематический план. 1 год обучения.

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль.
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Зачет
4	Классификация приемов рукопашного боя	6	2	4	Зачет
5	Приемы рукопашного боя.	10	2	8	Учебное соревнование, зачет
6	Базовые элементы рукопашного боя	6	2	4	Учебное соревнование, зачет

7	Ударные элементы рукопашного боя.	28	2	26	Учебное соревнование, зачет
8	Защитные действия	12	2	10	Зачет, соревнование
9	Правила соревнований.	20	2	18	Учебное соревнование, зачет
10	Психологическая подготовка.	10	2	8	Беседа, зачет, соревнование.
11	Итоговое занятие.	2	1	1	Спортивные мероприятия. Участие в
					соревнованиях.
	Итого:	136	21	115	

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	История развития боевых искусств.	20	2	18	Тестирование
3	Анатомия организма человека.	20	2	18	Зачет
4	Общая физическая подготовка.	10	4	6	Зачет
5	Базовые элементы рукопашного боя	20	4	16	Учебное соревнование,зачет
6	Меры безопасности оказание первой	20	2	18	Учебное соревнование,зачет

	медицинской помощи.				
7	Техника самообороны	38	4	34	Учебное соревнование,зачет
8	Выполнение спортивных разрядов.	20	4	16	Зачет, тестирование
9	Психологическая подготовка	20	4	16	Учебное соревнование,зачет
10	Спортивные мероприятия	20	4	16	Игры. Участие в соревнованиях
11	Итоговое занятие	14	2	12	Зачет
	Итого	204	34	170	

Учебно-тематический план. 3 год обучения.

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	История развития	10	2	8	Тестирование
	боевых искусств.				
3	Анатомия организма человека.	10	2	8	Зачет
4	Общая физическая подготовка.	30	2	28	Зачет
5	Базовые элементы рукопашного боя	30	4	26	Учебное соревнование,зачет
6	Меры безопасности оказание первой медицинской помощи.	20	6	14	Учебное соревнование,зачет
7	Техника	26	4	22	Учебное

	самообороны				соревнование,зачет
8	Выполнение спортивных разрядов.	30	6	24	Зачет, тестирование
9	Психологическая подготовка	20	4	16	Учебное соревнование,зачет
10	Спортивные мероприятия	24	2	22	Игры. Участие в соревнованиях
11	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	204	34	170	

Учебно-тематический план. 4 года обучения.

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль.
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Зачет
4	Классификация приемов рукопашного боя	10	4	6	Зачет
5	Приемы рукопашного боя.	20	4	16	Учебное соревнование,зачет
6	Базовые элементы рукопашного боя	20	2	18	Учебное соревнование,зачет
7	Ударные элементы рукопашного боя.	38	4	34	Учебное соревнование,зачет
8	Защитные действия	20	4	16	Зачет, соревнование

9	Правила соревнований.	20	4	16	Учебное
					соревнование,зачет
10	Психологическая подготовка.	20	4	16	Беседа, зачет, соревнование.
11	Итоговое занятие.	14	2	12	Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях.
	Итого:	204	34	170	

Учебно-тематический план. 5 года обучения.

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Вводное занятие.	2	2		Вводный контроль
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Зачет.
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Зачет, тестирование
4	Классификация приемов рукопашного боя	10	4	6	Зачет, учебное соревнование
5	Приемы рукопашного боя.	20	4	16	Зачет
6	Базовые элементы рукопашного боя	20	2	18	Зачет
7	Ударные элементы рукопашного боя.	38	4	34	Зачет
8	Защитные действия	20	4	16	Зачет
9	Правила соревнований.	20	4	16	Учебное соревнование

10	Психологическая подготовка.	20	4	16	Беседа, зачет, соревнование.
11	Итоговое занятие.	14	2	12	Открытое занятие для родителей. Участие в соревнованиях.
	Итого:	204	34	170	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

1. История развития боевых искусств.

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

2. Анатомия организма человека.

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д. Ходьба. Равновесие (ходьба по намеченной, ходьба с изменением положений рук, движения в разных направлениях, приставным и переменным шагом)

Практика. Малоподвижные игры («Лишний на прогулке», «Пустое место», «Что изменилось», «Посадка картофеля», Вызов номеров» и др.)

Обучение движениям туловищем (наклоны и повороты головы, приседания, выпады)

4.Общая физическая подготовка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

5. Базовые элементы рукопашного боя.

Теория. Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику - а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

Практика. Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед» . Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях».

Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

6. Меры безопасности и первая медицинская помощь.

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

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

Плавное проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом "ЕСТЬ" немедленно прекращать выполнение приема); строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

Оказание первой помощи при открытых повреждениях:

Рана - механическое повреждение с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки.

Кровотечение наружное и внутреннее.

Ссадина.

Закрытые повреждения.

Ушиб.

Вывих.

7. Техника самообороны при выполнении следующих приемов:

Удар локтем (варианты)

Задний удар ногой (и с подшагиванием)

Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)

Связка (удар кулаком с подшагиванием)

Повторение предыдущих приемов самообороны

Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)

Защита предплечьем внутрь

Удушение плечом и предплечьем сзади

Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь)

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

9. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов:

1) общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.

2) специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. Можно проводить:

1. Психологические тренинги
2. Подвижные и малоподвижные конкурсы
3. Викторины «Будь готов»
10. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления.

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

1. блокирующие действия, сдерживания;
2. активные действия, теснения.

Освоение блокирующих действий:

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

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР упор левой рукой в правое предплечье соперника; упор левой рукой в правое плечо; упор левой рукой справа в ключицу; упор левой рукой в шею; упор левой рукой в грудь; упор левой рукой в живот; упор левой рукой в голову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР захват левой рукой правой кисти противника захват правой рукой правой кисти соперника захват левой (правой) рукой локтя противника Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ - ЗАХВАТ

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

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

захват разноименных предплечий кистями;

захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным

плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;

захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (впределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

одной, двумя руками из вне;

«крест»;

«петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

спина к спине, оба соперника на коленях;

один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в один-два м;

оба в упоре лежа лицом друг к другу;

оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Содержание программы 2-3 года обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

2. История развития боевых искусств.

1) Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы)

2) Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

3) Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

4) Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

5) Виды рукопашного боя в настоящее время

3. Анатомия организма человека.

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

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

2. Базовые элементы рукопашного боя.

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику - а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. *Перекат лежа.* Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил» Упражнение «лягушка 1». Упражнение

«лягушка 2». Упражнение «тачка».

3. Меры безопасности и первая медицинская помощь.

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

2. Правильным применением приемов страховки и самостраховки.

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

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

5. Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

Оказание первой помощи при открытых повреждениях:

1. Рана.

2. Кровотечение наружное и внутреннее

3. Ссадина.

Закрытые повреждения.

1.Ушиб.Вывих.

4. Техника самообороны при выполнении следующих приемов:

1) Удар локтем (варианты)

2) Задний удар ногой (и с подшагиванием)

3) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)

4) Связка (удар кулаком с подшагиванием)

Повторение предыдущих приемов самообороны

5) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)

6) Защита предплечьем внутрь

7) Удушение плечом и предплечьем сзади

8) Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь)

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

10. Психологическая подготовка.

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

Можно проводить:

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

10. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях. Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника;
- упор левой рукой в правое плечо;
- упор левой рукой справа в ключицу;
- упор левой рукой в шею;
- упор левой рукой в грудь;
- упор левой рукой в живот;
- упор левой рукой вголову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника
- захват правой рукой правой кисти соперника
- захват левой (правой) рукой локтя противника

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ - ЗАХВАТ В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи;
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс

действий, вынуждающий противника к отступлению. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

11. Итоговое занятие.

Открытое занятие. Зачет. Соревнования.

Содержание программы 4 -5 года обучения.

1. Вводное занятие.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека.

Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

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

Практические занятия. ОФП.

<u>Увеличение мышечной массы:</u>

1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.).

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой.

Упражнения на ловкость и координацию

1) Кувырки, перекаты, вращения,

2) Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

3. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития выносливости.

Изучение совершенствования техники и тактики.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя.

4. Классификация приемов рукопашного боя.

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

1. Атакующие приемы и действия
2. Защитные приемы и действия
3. Контратакующие приемы и действия обезоруживание противника
5. Приемы рукопашного боя

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

1. Атакующие приемы и действия
2. Защитные приемы и действия
6. Базовые элементы рукопашного боя.

Базовые элементы в рукопашном бою включают:

1) стойку,
2) перемещения в ней,
3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

7. Ударные элементы рукопашного боя.

Стойка (основная, боевая)

Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком)

Повороты (прыжком и т.д.)

Разноимённый удар (на месте, в движении)

Удар ногой вперёд (и с подшагиванием)

Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов)

Удар кулаком наотмашь

Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар)

Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием)

Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)

Удар кулаком сверху

Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар удар)

Защита предплечья (вниз - наружу)

Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)

Удар локтем (варианты)

Задний удар ногой (и с подшагиванием)

Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)

Связка (удар кулаком с подшагиванием)

Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)

Защита предплечьем внутрь

Удушение плечом и предплечьем сзади

Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь)

Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой) Защита предплечьем наружу Бросок через бедро

Связка (удар кулаком + бросок через бедро)

Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову + бросок через бедро

Бросок передняя подножка

Связка (удар кулаком + передняя подножка)

Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)

Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку

Бросок передняя подножка +удержание

Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

8.Защитные действия.

Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога- предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры - сместить центр масс за площадь опоры его ног, - закончить контакт.

Выделяют два класса защиты - *динамическую и статическую.*

1. Динамический вид защиты
2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).
3. Комбинированные защитные действия.

6. Правила соревнований

1) . <u>Возрастные группы участников</u>

- младшая юношеская (10-11, 12-13 лет);

- средняя юношеская (14-15 лет);
- старшая юношеская (16-17 лет);
- юниоры (18-19 лет);
- взрослые (20 лет и старше).

Возраст определяется по году рождения.

2) . Весовые категории

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

3) . Экипировка участников

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

4) . Формулы проведения поединка.

В зависимости от возрастной категории, технической и физической подготовленности, спортивного разряда бойцов, соревнования могут проводится по следующим формулам:

5) . Ход и продолжительность поединка.

Продолжительность хода поединка:

- для новичков и спортсменов младшей юношеской группы - 2 минуты (1 раунд);
- для средней и старшей юношеских групп - 1 (2) раунда по 2 минуты;
- для юниоров и взрослых - от 1 до 5 раундов по 2 (3) минуты.

4) Содержание поединка

Боевые положения:

- стоя (в стойке) - положение бойцов, при котором они касаются поверхности площадки только ступнями ног (стоят на ногах);

- лежа - положение, при котором боец касается поверхности площадки какой-либо частью, кроме ступней ног.

Удары руками:

- кулаком - пястно-фаланговыми суставами тыльной стороны ладони;
- локтем - ближними к локтевому суставу частями плеча и предплечья. Удары ногами.
- стопой - любой ее частью;
- голенью - любой ее частью;
- коленом - ближней к коленному суставу частью бедра;
- бедром - любой его частью.

Броски.

Болевые приемы.

Удушающие приемы.

7) Запрещенные действия

Во всех формулах соревнований по рукопашному бою запрещается:

- наносить удары основанием ладони (кулака), ребром ладони, самой ладонью, пальцами и частью кулака со стороны большого пальца;
- наносить удары в затылок, позвоночник, поясничную часть спины и область почек, пах;
- наносить удары ногой по противнику, находящемуся в положении лежа или встающему из положения лежа;
- при выполнении броска падать на противника всем телом;
- бросать противника с захватом на болевой прием (узел, рычаг);
- применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника;
- применять двойной захват головы и шеи («нельсон») с целью удушения противника;
- проводить броски с помощью рук, ног и корпуса с захватом двумя руками только шеи;
- выполнять удушающие приемы, в результате которых основное усилие направляется на заднюю часть шеи;
- зажимать противнику рот и нос, препятствуя дыханию;

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

8) Результат и оценка поединка.

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

9) Оценка приемов и технических действий

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

10. Психологическая подготовка.

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

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов:

Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.

Специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным

соревнованиям.

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

Методическое обеспечение программы

№	Название разделов и (или)тем	Форма занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения				
1	Вводное занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
2	Общая физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
4	Классификация приемов рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
5	Приемы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь

6	Базовые элементы рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
7	Ударные элементы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
8	Защитные действия	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
9	Правила соревнований.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы
10	Психологическая подготовка.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь
11	Итоговое занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь
2-3 года обучения				
1	Вводное занятие	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
2	История развития боевых искусств.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь

3	Анатомия организма человека.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
4	Общая физическая подготовка.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
5	Базовые элементы рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
6	Меры безопасности оказание первой медицинской помощи.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
7	Техника самообороны	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
8	Выполнение спортивных разрядов.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
9	Психологическ ая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы
10	Спортивные мероприятия	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь
11	Итоговое занятие	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь

4-5 года обучения				
1	Вводное занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
2	Общая физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
4	Классификация приемов рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
5	Приемы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
6	Базовые элементы рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
7	Ударные элементы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
8	Защитные действия	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
9	Правила соревнований.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь
10	Психологическая подготовка.	Учебное и тренировочное	Словесный Наглядный	Специальная литература,

		занятие	Практический	справочные материалы, картинки. Правила судейства.
				Конспекты занятий для педагога.
11	Итоговое занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы, картинки. Правила судейства.

Условия реализации программы.

Спортивный зал, маты, специальное покрытие для матов.

Необходимые: инвентарь, методическая помощь и обмен опытом с другими педагогами, которые уже работают в данном направлении.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий, программа ставит своей целью по окончании ее реализации подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

Личностными результатами освоения, учащимися программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качествами личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения: планировать занятия рукопашным

боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения открытых занятий и соревнований.

Метапредметные освоения учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:

охарактеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

К концу обучения по программе учащиеся должны: Знать/уметь/применять:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.
- получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).
- развить координационные способности детей

- сформировать стойкие умения и навыки
- сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях
- повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ
- воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности

Формы проверки результатов освоения программы.

Программа предусматривает входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки
(СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях муниципального, регионального, Российского уровне.

Список литературы

для педагога:

1. Ашмарин, Б.А.Теория и методика физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 96 с.

2. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 54 с.

3. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие / А.А. Кадочников [и др.]. - Краснодар, 2000. - 82 с.

4. Кадочников, А.А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Кадочников - [и др.]. - Краснодар, 2000. - 76 с.

5. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). - М.: Воен. Изд-во, 1938. - 92 с.

6. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП2001). - М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. - 98 с.

7. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. - 112 с.

8. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. - Л.: ВДКиФК. - 1979. - 114 с.

9. Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991.- 186 с.

10. Соколова, В.Н. Рукопашный бой / В.Н. Соколова. - М: Военное издательство, 1985. - 64 с.

для учащихся:

1. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. - 112 с.

2. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. - Л.: ВДКиФК. - 1979. - 114 с.

3. Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991.- 186 с.