

**Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО СШ

С.Л. Кузьмин

Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта рукопашный бой**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ рукопашного боя.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Рукопашный бой — это универсальный прикладной вид российского единоборства, основанный на лучших боевых традициях русского воинского ремесла, реальном боевом опыте, синтезе спортивных, боевых тактико-технических действий, различных стилей и направлений международного боевого искусства.

В поединке по рукопашному бою разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Удары в рукопашном бою наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Разрешенные области для нанесения ударов: а) голова; б) шея (кроме горла); в) туловище выше пояса. Разрешенной считается техника нанесения удара пястно-фаланговой частью кулака в перчатке, а также техника нанесения ударов стопой ноги, не относящихся к числу запрещенных.

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 психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Программа направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействие развитию психомоторных функций;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по рукопашному бою.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься рукопашным боем, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	6-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачей данной программы является:

- обучить основам техники рукопашного боя, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умения использовать простейшие способы контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – рукопашный бой;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям рукопашного боя и к здоровому образу жизни;
- форсированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2		2		2		2	
1.2	Общая физическая подготовка		60		53		45		35
1.3	Специально физическая подготовка		40		45		50		55
1.4	Технико-тактическая подготовка		38		40		45		50
2	Контрольно-переводные испытания		4		4		2		2
Всего часов		144		144		144		144	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объем материала в часах			
		СОГ-1	СОГ- 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития рукопашного боя	0,10			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,10			
3	Строение и функция организма человека	0,10	0,10	0,25	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0,10	0,10	0,20	
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ	0,10	0,20	0,10	

	жизни				
6	Основы спортивного питания	0,10			
7	Требования техники безопасности на занятиях по рукопашному бою	0,10	0,15		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,10	0,10	0,10	
9	Правила соревнований по рукопашному бою	0,10	0,25	0,25	1
ИТОГО:		2	2	2	2

Краткое содержание тем:

- История развития рукопашного боя.

Возникновение и развитие рукопашного боя, как вида спорта. Характеристика рукопашного боя, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по рукопашному бою

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по рукопашному бою.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по рукопашному бою, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка.

- Правила соревнований по рукопашному бою.

Разбор правил соревнований по рукопашному бою. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по рукопашному бою. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнения команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкания и смыкания. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движения.
- для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.
- упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

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.

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

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. Уход от брошенного мяча. Челночный бег.

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.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения (СОГ-1)

Техника:

На первом этапе обучения акцент делается на овладение базовыми элементами техники. К ним относятся:

Стойки. Изучение фронтальной, боковой и других базовых стоек, их последовательная смена.

Передвижения. Освоение обычного шага и скачкового шага (челнока), поворотов, перемещений в разных направлениях.

Удары руками и ногами. Начальное изучение прямых, боковых, круговых ударов руками и ногами. Отрабатываются как одиночные удары, так и простейшие комбинации из 2–3 движений.

Блоки и защиты. Обучение базовым защитным действиям: подставкам, отбивам, уклонам, ныркам.

Захваты и выведение из равновесия. Начальные приёмы захвата соперника, техники выведения из равновесия рывком, толчком.

Бросковая техника. Ознакомление с базовыми бросками: подсечками, зацепами, подножками. Одновременно изучаются способы защиты от этих бросков.

Самостраховка. Кувырки (вперёд, назад, через плечо), падения на спину, на бок, гимнастический мост из положения лёжа на спине.

Техника изучается в облегчённых условиях, без помех со стороны партнёра. Каждое техническое действие или комплекс действий отрабатывается в течение 15–25 занятий (по 30–35 минут на каждое).

Тактика:

Тактическая подготовка на начальном этапе носит ознакомительный характер. Основные задачи:

- формирование понимания принципов ведения поединка;
- обучение простейшим тактическим действиям;
- развитие способности анализировать ситуацию в бою.

К базовым тактическим элементам, которые изучаются в СОГ-1, относятся:

Маневрирование. Обучение передвижениям с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для атаки или защиты.

Атака и контратака. Ознакомление с понятиями атаки (наступательные действия с целью поражения противника) и контратаки (ответные действия после защиты). Отрабатываются простые атаки разной длины в зависимости от дистанции, встречные и упреждающие удары.

Защита и оковывание. Изучение пассивных (только защитные действия) и активных (с последующей контратакой) защитных действий. Оковывание — тактическое действие, ограничивающее свободу действий противника.

Финты и обманные движения. Простые ложные действия, направленные на введение соперника в заблуждение.

Тактическая разведка. Начальные навыки наблюдения за противником, определения его сильных и слабых сторон.

2 год обучения (СОГ-2)

Техника:

На втором году обучения в СОГ акцент делается на закрепление уже изученных элементов и освоение новых, более сложных приёмов. К ключевым аспектам технической подготовки относятся:

Стойки и передвижения. Отработка левосторонней и правосторонней стоек, смена позиций, движение в челноке (вперёд и назад), переходы из одной стойки в другую.

Удары. Изучение прямых, боковых и круговых ударов руками и ногами, их сочетание с передвижениями. Освоение правил выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой, правильного положения кисти и сжатого кулака.

Блоки и защиты. Обучение базовым защитным действиям: уклонам, подставкам, отбивам. Например, блок предплечьем или кистью для остановки удара.

Бросковая техника. Подсечки, зацепы, подножки. Изучение вариантов защиты от этих бросков.

Удержания. Освоение удержаний сбоку и верхом, а также защиты от них.

Самостраховка. Падения на грудь, спину, бок, кувырки (вперёд, назад, через плечо).

Для развития техники используются упражнения с набивным мячом (броски), отжимания в упоре лёжа, приседания и выпрыгивания из боевой стойки, прыжки на одной и двух ногах.

Тактика:

Тактика в рукопашном бою — это искусство применения техники с учётом индивидуальных возможностей спортсмена и действий противника. На этапе СОГ-2 начинают формироваться базовые тактические навыки:

Подготовительные действия. Анализ противника: его стиля, уровня подготовки, физических данных. Маневрирование для создания выгодных позиций, использование обманных движений для отвлечения внимания.

Наступательные действия. Атака — основное тактическое средство для достижения победы. Цель — с первых секунд перехватить инициативу, действовать решительно и внезапно, непрерывно атакуя. Контратаки выполняются после защитных действий (блоков, уклонов), когда появляется возможность для ответного удара.

Оборонительные действия. Грамотное сочетание защитных действий с маневрированием и передвижением, чтобы затруднить действия противника. Например, использование отвлекающих факторов: маневрирование с целью вынудить противника развернуться так, чтобы ему в глаза бил свет или ветер дул пыль.

Выбор дистанции. Обучение определению оптимальной дистанции для атаки или защиты. На короткой дистанции удар достигает цели быстрее, что усложняет защиту для противника.

Ключевыми методами развития тактического мышления являются:

- анализ видео боёв для изучения стратегий и слабых мест соперников;
- учебные поединки (спарринги) с разными партнёрами для адаптации к различным стилям боя;
- моделирование боевых ситуаций с тренером, где нужно применять определённые техники или стратегии.

3 год обучения (СОГ-3)

Техника:

Включает выполнение ударов руками и ногами на месте и в движении, работу с боксёрскими лапами и мешками, броски борцовского манекена и партнёра, освобождение от захватов и другие действия. К концу третьего года обучения спортсмены должны уметь вести поединок с дозированной степенью контакта, работать на снарядах (макивары, мешки, лапы), выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.

Тактика:

Направлена на умение передвигаться с ударом, уходом, уклоном, наносить удары ногами и руками в движении, выполнять броски с выводом партнёра из равновесия. Также тактическая подготовка включает умение уходить с линии атаки, выбирать нужную дистанцию для ведения схватки, выполнять приёмы со страховкой партнёра, переходить от ударной техники к бросковой и наоборот, выполнять приёмы самозащиты в движении.

4 год обучения (СОГ-4)

Техника:

Техника в единоборствах (ударных) направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий.
- разработать индивидуальные формы техники движений,
- соответствующие возможностям спортсмена.
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- преобразовать и обновить формы техники.

Тактика:

Тактическая подготовка - это искусство применения техники рукопашного боя в поединке с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей спортсмена. Также под тактикой понимается теория и практика подготовки и ведения поединка, способы и приемы, выбранные для конкретного боя.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для победы над противником. В процессе тактической подготовки решаются основные и частные задачи.

Основные задачи:

- приобретение тактических знаний и умений;
- формирование тактического мышления;
- совершенствование технико-тактических навыков;
- постоянное их обновление для достижения эффекта неожиданности.

К частным задачам тактической подготовки относятся:

- создание благоприятной ситуации;
- умение рационально расходовать силы;
- умение разгадать намерения противника;
- умение скрыть свои намерения;
- быстрая оценка ситуации и мгновенная реакция на нее;
- реализация своего преимущества в нужный момент и т. д.

Средства тактики – это все технические приемы рукопашного боя, а также различные способы их выполнения. В зависимости от характера бойца и его действий в поединке различают активную или пассивную тактику. Активная тактика – это навязывание своих действий в бою, давление на противника. Такой поединок характеризует высокая плотность, быстрый темп, что требует хорошей физической и технической подготовки, умения мобилизовать все силы в нужный момент, а также способности к самостоятельному принятию решений. Такая тактика характерна для более опытных бойцов.

Пассивная тактика, или работа вторым номером, может иметь разные причины. Это может быть спланированное, умышленное предоставление инициативы противнику, чтобы в нужный

момент провести контратаку или поймать соперника на ошибке. Кроме того, некоторым спортсменам в силу особенностей психики проще воспринимать обстановку и эффективно действовать именно при работе вторым номером. Однако часто пассивная тактика означает слабую техническую подготовку бойца, а также неумение мобилизовать свои силы и организовать бой. В таком случае можно рассчитывать только на ошибки противника.

Для овладения тактическими приемами в рукопашном бое требуются хорошие знания базовой техники, так как она дает представление о траекториях, силе, скоростях и последовательности тех или иных ударов, о возможных передвижениях и их направлении, скорости, последовательности.

В то же время начальные тактические навыки, простейшие приемы должны изучаться уже на начальном этапе подготовки.

Для повышения тактического мастерства спортсмену-единоборцу необходимы следующие умения:

- правильно оценить противника;
- передвигаться и маневрировать на месте;
- менять ритм поединка;
- выбирать соответствующие ситуациям дистанции;
- своевременно концентрироваться и расслабляться;
- правильно распределять внимание;
- быстро перемещаться в нужном направлении;
- применять различные финты, уклоны, нырки и т. п.;
- правильно выбрать тактику защиты.

Оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроя до начала боя, а также анализ уровня технико-тактической подготовки в процессе поединка, что позволяет сделать соответствующие тактические выводы.

Большое значение в поединке имеет умение передвигаться и маневрировать. Подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов как ногами, так и руками. Спортсмен, постоянно находясь в движении, за счет легкой работы ног, корпуса и рук начинает удар значительно резче и неожиданней для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтам.

Чтобы избежать атаки соперника уходом в сторону, надо начинать движение ухода в последний момент, когда удар противника почти дойдет до цели. Чаще всего уход в сторону осуществляется от прямых ударов сзади расположенной руки или ноги соперника, то есть когда для этого достаточно времени, при этом надо быть готовым к боковым ударам соперника в сторону отхода. При ударах «передней» рукой или ногой целесообразен отход вдоль линии удара. При передвижениях и работе на месте следует постоянно изменять длину и быстроту шагов, скачков, прыжков, поворотов, то есть менять темп и ритм передвижений, чтобы, с одной стороны, дополнительно запутывать соперника, а с другой – подготавливать свою атаку.

Точность и сила нанесения ударов зависит от умения правильно оценить дистанцию. В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего удара. В единоборствах, где применяются удары руками и ногами, различают ближнюю дистанцию, когда спортсмен имеет возможность наносить удары руками, среднюю дистанцию, из которой можно поразить противника ногами, и длинную дистанцию, когда для проведения удара необходимо сделать дополнительное сближение (под шаг, шаг, подскок, прыжок и др.).

Дистанция, с которой противник (по вашим представлениям) не может достать вас простым ударом или ударом с под шагом (или с другим видом короткого перемещения), а вы способны нанести удар, сделав резкое передвижение вперед, называется вашей боевой дистанцией. Эта дистанция, если она у вас больше, чем у соперника, позволяет выигрывать во времени и вследствие этого навязывать свои условия боя. Чем выше скорость маневра и быстрее удар, тем больше боевая дистанция.

Часто во время поединка спортсмены сильно напряжены. Это является следствием недостаточного овладения техническими приемами или форсирования действий за счет

волевых усилий. Бесполезное напряжение мышц равносильно тормозу. Во всех возможных ситуациях надо тренировать ощущение расслабленности, так как в этом случае мышцы при необходимости сокращаются быстрее. Концентрация (напряжение мышц в совокупности с определенным психоэмоциональным всплеском) при нанесении ударов (или при защите) должна быть кратковременной, мощной и только в конечной фазе движения.

В поединке вырабатывается привычка постоянно удерживать внимание на сопернике, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение отвлекать внимание противника, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Ничто так не дезориентирует противника, как разнообразие в атаке и обороне. При этом снижается и ваша собственная физическая нагрузка (так как происходит более равномерное распределение нагрузки между мышцами). Для повышения вероятности успеха в атаке и сведения до минимума опасности контратак проводите разнообразные финты и обманные маневры, изменяйте свой ритм и нарушайте ритм работы противника, применяйте постоянно изменяющиеся приемы атаки, защиты и контратаки, используйте различные виды передвижения и стойки.

Как правило, в атаке можно применять только те технические действия, которые хорошо отработаны. Многообразие комбинаций возможно при сочетании нескольких хорошо отработанных технических действий, особенно с различными передвижениями и при различном ритме. Ритм уже напрямую связан с применением финтов, которые играют в поединке большую роль.

Под финтами понимают:

- ложные удары;
- обманные удары;
- разнообразные движения корпусом;
- специально подставленные под возможный удар различные части тела;
- разрыв или сохранение дистанции;
- «финты» глазами (обманные взгляды с соответствующей мимикой);
- крики;
- хлопки в ладоши;
- удары по рукам и ногам;
- захват или прихват рук противника;
- ложные замирания; – ложные выпады;
- ложные атаки;
- атаки с разорванным ритмом;
- атаки с разорванным темпом;
- переход с одного уровня действий на другой и т. д.

Финты применяются с целью отвлечь внимание противника и заставить его колебаться в выборе того или иного технического действия, а также с целью спровоцировать противника на выгодное для вас действие. Все это дает вам техническое и психологическое преимущество, надо стремиться принудить противника к таким действиям, которыми он хуже владеет. Перед финтом желательно провести ряд реальных атак для того, чтобы соперник поверил обманному движению.

Умение проводить финты характеризует квалификацию бойца, т. к. для их успешного проведения и использования полученных при этом преимуществ спортсмен должен хорошо владеть максимально большим техническим арсеналом. Финты требуют хорошего глазомера, согласования движений рук, ног и туловища в стремлении провести в поединке «свою линию». Финты против неопытных противников не так необходимы, как против опытных, но когда встречаются два соперника, равных по силе, скорости и мастерству, выигрывает тот, кто лучше умеет применять финты и другие обманные приемы.

1.5. Подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных

игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

Используемые упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей (2-3 кг) вытянутыми руками перед собой, поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны, опускание гантелей за голову. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако, чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на ногах (на руках). Для преодоления силы активного сопротивления противника-толчки ладонями в ладони (задача-вывести противника из равновесия); перетягивание, держась за руку; толчки плечом, прыгая на одной ноге.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладинах; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	60	3	7	7	7	7	7	7	8			
3	Специально физическая подготовка	40	3	4	4	4	4	4	4	7	6		
4	Техническая – тактическая подготовка	38		7	5	7	3	5	7	4			
5	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	16	2	16

Сентябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.			25	45	65	3
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
Продолжительность занятий (мин)							10

Октябрь (СОГ-1)

[illegible]

НОРД (COT-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	40	35	
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	40	
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	16	

Декабрь (СОГ-1)

[illegible]

MapT (COI-1)

[illegible]

Апрель (СОГ-1)

[illegible]

Май (СОТ-1)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	53	3	6	6	6	6	6	6	8			
3	Специально физическая подготовка	45	3	5	5	5	5	5	5	6			
4	Техническая – тактическая подготовка	40		7	5	7	3	5	7	6			
5	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	16	18	16

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	20	25	25	25	
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	35	30	30	30	
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	
		18									

Декабрь (СОГ-2)

[illegible]

Январь (СОГ-2)

[illegible]

Февраль (СОГ-2)

[illegible]

Mapt (COF-2)

[illegible]

Апрель (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
4	Техническая – тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	
											18

Май (СОГ-2)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	45	3	6	6	6	6	6	6				
3	Специально физическая подготовка	50	4	5	5	5	5	5	5	6	6	10	
4	Техническая – тактическая подготовка	45		7	5	7	3	5	7	6	5		
5	Контрольно-переводные испытания	2	1								1		
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	18	16	

Сентябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания			45			1
Продолжительность занятий (мин)							10

Октябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	35	35	35	35	35	20	25	25	6
3	Специальная физическая подготовка.	20	20	20	20	20	35	30	30	5
4	Техническая – тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	7
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	18

Ноябрь (СОТ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	35	40	40	35	
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	40	
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	
									16	

Декабрь (СОГ-3)

[illegible]

Январь (СОТ-3)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	45	45	35	35	35	45	40	6
3	Специальная физическая подготовка.	25	25	35	35	35	35	35	5
4	Техническая – тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	15	3
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-3)

[illegible]

MapT (COF-3)

[illegible]

Апрель (COГ-3)

[illegible]

Май (СОГ-3)

[illegible]

Приложение - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	35	6	6	4	4	4	4	4				
3	Специально физическая подготовка	55	5	5	6	6	6	6	7	10			
4	Техническая – тактическая подготовка	50	7	5	8	4	6	8	7	5			
5	Контрольно-переводные испытания	2	1							1			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания			45			1
Продолжительность занятий (мин)							10

Октябрь (СОГ-4)

[illegible]

Декабрь (СОТ-4)

[illegible]

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	30	4
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-4)

[illegible]

1

1

Май (COT-4)

[illegible]

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий рукопашным боем; спортивный инвентарь (штанги, турник, скакалки, гантели, маты, гимнастические скамейки, бudo маты, боксерские мешки, боксерские перчатки, боксерские шлемы, снарядные перчатки и т.д.); обучающимся необходимо на занятиях находиться в экипировке для рукопашного боя (форма для рукопашного боя, перчатки для рукопашного боя).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции рукопашного боя, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

- Выполнение переводных нормативов (не менее 70%)
- Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Контрольные нормативы по рукопашному бою для группы СОГ-1, СОГ-2

Контрольные нормативы	СОГ - 1						СОГ - 2					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	15	12	8	-	-	-	20	17	13

Челночный бег 3*10 м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-	9	7	6	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	7	8	6	4	25	20	15	14	11	8
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	19	14	9	12	8	5	30	25	20	17	14	10

Контрольные нормативы по рукопашному бою для группы СОГ-3, СОГ-4

Контрольные нормативы	СОГ - 3						СОГ - 4					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	22	20	15	-	-	-	27	25	20
Челночный бег 10 по 10 м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8	26,4	26,8	27,2	29,7	30,4	31,0
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	14	12	10	-	-	-	18	15	14	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	40	35	30	15	12	10	49	44	24	21	18	16
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	35	30	25	20	18	15	41	36	31	25	23	20

Зачетные требования

Критерии освоения техники и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Низкий (удовлетворительно)	Выполнил с грубыми ошибками.
Средний (хорошо)	Выполнил с незначительными ошибками.
Высокий (отлично)	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнения основных атакующих и защитных действий в сойке и при борьбе лёжа.

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у обучающихся, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по рукопашному бою.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из

дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации» № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 г.
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2014 г. № 1062 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
- Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 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
- 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.
- Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
- Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г, ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
- Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
- Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с. 83
- 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
- Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
- Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. 16. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
- Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
- Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
- Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
- Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю. Торишнева, Ю.П. Шишкина. – Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Издво АГТУ, 2016.
- Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с.
- Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://frb74.ru/> - Федерация рукопашного боя г. Челябинска

<https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.chelsport.ru/> - Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области
<http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах
<https://rusada.ru/> - РУСАДА <http://www.garant.ru> Информационно-правовой портал ГАРАНТ
<http://ofrb.ru/> - Общероссийская Федерация рукопашного боя
<https://konas.ru> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас»
<https://vk.com/konas1988> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть в контакте
<https://ok.ru/group/0000001114823> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть одноклассники

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026