



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
(МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 07.08. 2023 г  
№ 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами армейского рукопашного боя»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
*педагог дополнительного образования*  
*Бобоназаров А.А.*

**Тюменский район, 2023**

## Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами армейского рукопашного боя» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МАУ ДО ЦРТ "Созвездие" ТМР;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАУ ДО ЦРТ "Созвездие" ТМР;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО ЦРТ "Созвездие" ТМР;

**Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:** *(указываются в случае реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)*

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУ ДО ЦРТ "Созвездие" ТМР;

**Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:** (указываются в случае реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы)

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Данная программа является очной с элементами дистанционного обучения.

Армейский Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта.

Правила и терминология, основы методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы. Привлекательными факторами является зрелищность вида спорта, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья обучающихся.

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

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

*Актуальность* данной программы заключается в практической значимости, применения полученных знаний и умений в реальной жизни

*Педагогическая целесообразность* данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий физической культурой и спортом.

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

*Адресат программы:* обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта рукопашный бой.

**Новизна** Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям рукопашным боем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной **особенностью** данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во

время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники рукопашного боя. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств средствами общефизической подготовки.

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам техники и тактики двигательных действий (приемам самостраховки и простым приемам в стойке и в партере).

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Армейский рукопашный бой»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям борьбой и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

**Планируемые результаты освоения программы**

Результатами освоения Программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям рукопашным боем;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о рукопашном бое, начальные практические умения и навыки в области рукопашного боя, владение начальными основами спортивной техники рукопашного боя, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий рукопашным боем;

- выполнять физические упражнения, базовые технические действия рукопашного боя;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п. владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и

спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий рукопашным боем.

#### **Условия реализации**

Для зачисления на обучение по программе необходимо письменное заявление и согласие родителей Обучающегося, а так же наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно – эпидемиологических требований к наполняемости учебных групп. Количество человек в группе: от 12 до 25.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования.

**Форма обучения:** программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через интернет используется платформа для онлайн конференций Zoom.

#### **Сроки реализации**

Данная программа предполагает 3 года обучения, 432 часа:

1 год обучения - 144 часа.

2 год обучения – 144 часа.

3 год обучения – 144 часа.

#### **Режим организации учебных занятий**

Учебные занятия проводятся:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часов в неделю

3 год обучения: 144 часов, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часов в неделю.

#### **Программа делится на три этапа.**

Первый год обучения – предварительная подготовка; Второй год обучения – начальная подготовка

Третий год обучения – углублённая подготовка

### Учебно-календарный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество во учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 01.09.2023                        | 31.05.2024                           | 36                   | 144                         | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год        | 01.09.2023                        | 31.05.2024                           | 36                   | 144                         | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год        | 01.09.2023                        | 31.05.2024                           | 36                   | 144                         | 2 раза в неделю по 2 часа |

### Учебный план

| №                     | Тема  | Очная форма обучения |        |          | Форма контроля                              | Очная форма с элементами дистанционных технологий |        |          | Форма контроля                     |
|-----------------------|---|----------------------|--------|----------|---|---|--------|----------|------------------------------------|
|                       |   | всего                | теория | практика |   | всего   | теория | практика |                                    |
| <b>1 год обучения</b> |   |                      |        |          |   |   |        |          |                                    |
| 1.                    | История боевых единоборств. Развитие единоборств в России                         | 16                   | 6      | 10       | Анкетирование                               | 16  | 6      | 10       | Реферат на заданную тему           |
| 2                     | Общепедагогическая подготовка   | 46                   | 6      | 40       | Педагогическое наблюдение                   | 46  | 6      | 40       | Видеозапись выполненных упражнений |
| 3                     | Тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой упражнений рукопашного боя) | 46                   | 6      | 40       | Наблюдение в процессе выполнения упражнений | 46  | 6      | 40       | Видеозапись выполненных упражнений |
| 4                     | Другие виды спорта и подвижные игры   | 36                   | 6      | 30       | Педагогическое наблюдение                   | 36  | 6      | 30       | Видеозапись выполненных упражнений |

|                       |   |     |    |     |   |     |    |     |                                    |
|-----------------------|---|-----|----|-----|---|-----|----|-----|------------------------------------|
|                       | <b>Итого:</b>   | 144 | 24 | 120 | Итого:                                      | 144 | 24 | 120 |                                    |
| <b>2 год обучения</b> |   |     |    |     |   |     |    |     |                                    |
| 1                     | История боевых единоборств. Развитие единоборств в России                         | 16  | 6  | 10  | Анкетирование                               | 16  | 6  | 10  | Реферат на заданную тему           |
| 2                     | Общеспортивная подготовка   | 46  | 6  | 40  | Педагогическое наблюдение                   | 46  | 6  | 40  | Видеозапись выполненных упражнений |
| 3                     | Тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой упражнений рукопашного боя) | 46  | 6  | 40  | Наблюдение в процессе выполнения упражнений | 46  | 6  | 40  | Видеозапись выполненных упражнений |
| 4                     | Другие виды спорта и подвижные игры   | 36  | 6  | 30  | Педагогическое наблюдение                   | 36  | 6  | 30  | Видеозапись выполненных упражнений |
|                       | <b>Итого:</b>   | 144 | 24 | 120 | Итого:                                      | 144 | 24 | 120 |                                    |
| <b>3 год обучения</b> |   |     |    |     |   |     |    |     |                                    |
| 1                     | История боевых единоборств. Развитие единоборств в России                         | 16  | 6  | 10  | Анкетирование                               | 16  | 6  | 10  | Реферат на заданную тему           |
| 2                     | Общеспортивная подготовка   | 46  | 6  | 40  | Педагогическое наблюдение                   | 46  | 6  | 40  | Видеозапись выполненных упражнений |
| 3                     | Тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой упражнений рукопашного боя) | 46  | 6  | 40  | Наблюдение в процессе выполнения упражнений | 46  | 6  | 40  | Видеозапись выполненных упражнений |

|   |                                     |     |    |     |                           |     |    |     |                                    |
|---|-------------------------------------|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|-----|------------------------------------|
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 36  | 6  | 30  | Педагогическое наблюдение | 36  | 6  | 30  | Видеозапись выполненных упражнений |
|   | <b>Итого:</b>                       | 144 | 24 | 120 | Итого:                    | 144 | 24 | 120 |                                    |

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### **История боевых единоборств. Развитие единоборств в России (16 ч)**

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.). Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.

Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта. Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах. Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

#### **Общезащитная подготовка (46 ч)**

Данный раздел включает упражнения по общезащитной подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общезащитных упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

#### **Тактико-техническая подготовка (46 ч)**

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: страховка и само страховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Формы контроля : проверка навыков, работа с партнером и индивидуальное

тестирование

### **Другие виды спорта (36 ч)**

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

## **2 год обучения**

### **История боевых единоборств. Развитие единоборств в России (16 ч)**

Теория: История развития рукопашного боя. Рождение и развитие рукопашного боя. Исторические подробности возникновения той берегающих норм, правил; развитие морально этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

### **Общефизическая подготовка (46 ч)**

Теория: Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

Практика: отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания с партнером, подъемы туловища, акробатические упражнения, работа с мячом, игры: футбол, волейбол, баскетбол, рэгби, упражнения на равновесие, гимнастика, бег на дистанции, бег на время.

Формы контроля: проверка навыков, работа с партнером и индивидуальное тестирование.

### **Тактико-техническая подготовка (46 ч)**

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождению от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств. Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Теория: главный принцип – поддаться, чтобы победить. Принцип не сопротивления грубой физической силе, но следование за ней, используя в дальнейшем какое либо техническое действие.

Практика: отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка боевой готовности.

Формы контроля: демонстрация навыков.

### **Другие виды спорта (36 ч)**

Теория: формирование представлений о различных видах спорта, подвижных играх  
Практика: изучение правил игры в лапту, баскетбол, волейбол, футбол. Подвижные

игры: «Перетягивание соперников», «Выталкивание соперников», «Третий лишний», «Петушиный бой». Варианты: бой один на один, коллективный бой

Формы контроля: проверка навыков, соревнования

## **3 год обучения**

### **История боевых единоборств. Развитие единоборств в России (16 ч)**

Теория: Лучшие тренера России и мира. Изучения различных школ боевого искусства.

### **Общезначительная подготовка (46 ч)**

Теория: Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия. Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.

Практика: отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, подъемы туловища, работа с мячом, бег на дистанции, бег на время. ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Формы контроля: проверка навыков, работа с партнером и индивидуальное тестирование.

### **Тактико-техническая подготовка (46 ч)**

Теория: развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, необходимых именно для рукопашного боя.

Практика: упражнения для развития силы хвата, силы пальцев, упражнения для укрепления запястья, кувырки, страховки и самостраховки.

Формы контроля: проверка навыков, работа с партнером и индивидуальное тестирование

### **Другие виды спорта (36 ч)**

Теория: формирование представлений о различных видах спорта. Легкая атлетика.

Практика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину сразбега и без него, метание ядра.

Формы контроля: проверка навыков, соревнования

## Рабочая программа на первый год обучения

**Цель:** обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

**Задачи:**

- ознакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.
  - обучить элементам акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
  - обучить прыжкам и прыжковым упражнениям;
  - обучить метанию легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
  - развивать быстроту, силу
  - ознакомиться с правилами безопасности на занятиях
- ознакомиться со сведениями о режиме дня и личной гигиене

**В результате обучения учащиеся должны:**

- знать сведения о мерах безопасности на занятиях;
- знать элементарные сведения о режиме дня и личной гигиене;
- знать и выполнять стойки, передвижения, удары руками и ногами;
- приемы самостоятельной страховки при падениях;
- способы защиты, формы и способы захвата соперника;
- способы выведения из равновесия, ведущие элементы технических действий;
- знать и выполнять элементы акробатики, страховки и самостоятельной страховки;
- развивать силу, скорость, выносливость.

## Рабочая программа на второй год обучения

**Цель:** утверждение в выборе спортивной специализации – армейский рукопашный бой и овладение основами техники.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники армейского рукопашного боя;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

**В результате обучения учащиеся должны:**

- научиться разносторонне применять простые связки действий в

- спортивных состязаниях с применением ударной и борцовской техники;
- знать историю возникновения АРБ и создания специальных частей МВД и ВС РФ
- совершенствовать приобретенные навыки;
- развивать техническое мастерство при выполнении различных приемов;
- сформировать специальные знания по предмету изучения;
- сформировать умение комбинировать разные технические действия;
- развивать потребность в правильном и добросовестном отношении к выполнению упражнений и приемов, аккуратности на тренировках.

### **Рабочая программа на третий год обучения**

**Цель:** Физическое совершенствование через овладение основами техник и тактик армейского рукопашного боя.

**Задачи:**

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека; Развивающие задачи
- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств.
- развить умения использовать умения и навыки использования техникотактической готовности при соревновательной деятельности;
- изучить теоретические основы тактики, овладеть тактическими приемами и приобрести опыт участия в соревнованиях.
- развивать основные физические качества и стрессоустойчивость учащегося;
- воспитать самодисциплину.

**В результате обучения учащиеся должны:**

- научиться приемам анализа получаемой информации (сопоставление, сравнение, сбор и изучение дополнительной информации);
- участвовать в соревнованиях, турнирах различного уровня и стремиться достигать высоких спортивных результатов;
- научиться правильно разрабатывать и применять тактику своих действий, а также менять ее в зависимости от изменяющихся условий.
- научиться нести ответственность за свои действия и поступки
- научиться сохранять дисциплину и сосредоточенность в сложных ситуациях;
- научиться правилам общения в коллективе и в обществе.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Место проведения: МАУДОЦРТ «Созвездие» с. Ембаево, ул. М.Джалиля 40, д.Тураево, ул.Аширбекова 69, на базе Яровской MAOY COШ п. Яр, ул. Источник 91.

Время проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, при электронном обучении или обучении с применением дистанционных технологий – 30 минут.

Год обучения: 2023-2024 гг.

Количество учебных недель: 36 Количество учебных дней: 432

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2023 - 29.12.2023 2 полугодие – 08.01.2024 - 31.05.2024

### Календарно — тематическое планирование

#### Календарно-тематический план 1 год обучения

| месяц    | №занятия | Содержание занятий   | Часы |
|----------|----------|--|------|
| сентябрь | 1-2      | История боевых единоборств. Техника безопасности.                                  | 1    |
|          |          | Развитие единоборств в России.   | 1    |
|          | 3-4      | Влияние занятий на строение и функции организма.                                   | 1    |
|          |          | Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника). | 1    |
|          | 5-6      | Гигиена, закаливание, питание и режим.   | 1    |
|          |          | Общая физическая подготовка.   | 1    |

|                |       |   |        |
|----------------|-------|---|--------|
|                | 7-8   | Самоконтроль, врачебный контроль, массаж.<br>Специальная физическая подготовка.                                   | 1<br>1 |
|                | 9-10  | Основы техники и тактики.<br>Специальная физическая подготовка.   | 1<br>1 |
|                | 11-12 | Основы методики обучения и тренировки бойца.<br>Планирование и контроль тренировки.                               | 1<br>1 |
|                | 13-14 | Физическая подготовка.<br>Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.  | 1<br>1 |
|                | 15-16 | Специальная психическая и физическая подготовка.  | 1<br>1 |
| <b>октябрь</b> | 17-18 | Правила соревнований.<br>Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге.                                  | 1<br>1 |
|                | 19-20 | Оборудование и инвентарь.<br>Защита. Верхний блок, нижний блок.   | 1<br>1 |
|                | 21-22 | Зачет.  | 2      |
|                | 23-24 | Общая физическая подготовка.  | 2      |
|                | 25-26 | Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.   | 2      |
|                | 27-28 | Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.   | 2      |
|                | 29-30 | Специальная физическая подготовка.  | 2      |
|                | 31-32 | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками.<br>Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.  | 2      |
| <b>ноябрь</b>  | 33-34 | Общая физическая подготовка.  | 2      |
|                | 35-36 | Стойки. Передняя позиция. Удары руками. Удар по дуге.   | 2      |
|                | 37-38 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка. | 2      |

|                |       |  |   |
|----------------|-------|--|---|
|                | 39-40 | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.                                      | 2 |
|                | 41-42 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 43-44 | Выполнение контрольных нормативов.   | 2 |
|                | 45-46 | Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.   | 2 |
|                | 47-48 | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.                | 2 |
| <b>декабрь</b> | 49-50 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|                | 51-52 | Удары руками. Удар в перед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.   | 2 |
|                | 53-54 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка. | 2 |
|                | 55-56 | Участие во внутренних и районных соревнованиях.  | 2 |
|                | 57-58 | Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.  | 2 |
|                | 59-60 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 61-62 | Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.   | 2 |
|                | 63-64 | Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.                                       | 2 |
| <b>январь</b>  | 65-66 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|                | 67-68 | Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.  | 2 |
|                | 69-70 | Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная.                                  | 2 |
|                | 71-72 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |

|                |         |  |   |
|----------------|---------|--|---|
|                | 73-74   | Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге.   | 2 |
|                | 75-76   | Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.   | 2 |
|                | 77-78   | Тактика спортивного боя.<br>Тактика маскировки.  | 2 |
|                | 79-80   | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
| <b>февраль</b> | 81-82   | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.  | 2 |
|                | 83-84   | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.       | 2 |
|                | 85-86   | Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.  | 2 |
|                | 87-88   | Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий.  | 2 |
|                | 89-90   | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 91-92   | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.                      | 2 |
|                | 93-94   | Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок с крещенными руками.  | 2 |
|                | 95-96   | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| <b>март</b>    | 97-98   | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.            | 2 |
|                | 99-100  | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.  | 2 |
|                | 101-102 | Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. . Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз. | 2 |
|                | 103-104 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 105-106 | Выполнение контрольных нормативов.   | 2 |

|               |         |  |   |
|---------------|---------|--|---|
|               | 107-108 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.                           | 2 |
|               | 109-110 | Удары руками. Удары руками с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.  | 2 |
|               | 111-112 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| <b>апрель</b> | 113-114 | Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.  | 2 |
|               | 115-116 | Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге.  | 2 |
|               | 117-118 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|               | 119-120 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. | 2 |
|               | 121-122 | Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.   | 2 |
|               | 123-124 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|               | 125-126 | Удары руками. Удар по дуге, удары с разворота. Защита. Блок с крещенными руками.   | 2 |
|               | 127-128 | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.  | 2 |
| <b>май</b>    | 129-130 | СФП.   | 2 |
|               | 131-132 | Участие в Республиканских соревнованиях.   | 2 |
|               | 133-134 | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.  | 2 |
|               | 135-136 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|               | 137-138 | Защита руками и ногами. Блок коленом, блок голенью наружу. Удары руками. Удар тыльной стороной кулака.   | 2 |
|               | 139-140 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног.   | 2 |

|  |         |                                    |   |
|--|---------|------------------------------------|---|
|  | 141-142 | Общая физическая подготовка.       | 2 |
|  | 143-144 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |

### Календарно-тематический план 2 год обучения

| месяц    | № занятия | Содержание занятий   | Часы   |
|----------|-----------|--|--|
| сентябрь | 1-2       | Организация рабочего места. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Техника безопасности. Основы мастерства | 1<br>1   |
|          | 3-4       | Гигиена, закаливание, питание и режим.<br>Прямой удар левой рукой в голову,<br>защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.            | 1<br>1   |
|          | 5-6       | Самоконтроль, врачебный контроль, массаж.<br>Общая физическая подготовка.  | 1<br>1   |
|          | 7-8       | Основы техники и тактики.<br>Специальная физическая подготовка.  | 1<br>1   |
|          | 9-10      | Основы методики обучения и тренировки бойца.<br>Планирование и контроль тренировки.  | 2  |
|          | 11-12     | Физическая подготовка.<br>Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.                             | 1<br>1   |
|          | 13-14     | Специальная психическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка.  | 1<br>1   |
|          | 15-16     | Правила соревнований.<br>Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.                             | 1<br>1   |
|          | октябрь   | 17-18  | Оборудование и инвентарь.<br>Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед. |
| 19-20    |           | Зачет.   | 2  |
| 21-22    |           | Общая физическая подготовка.   | 2  |

|                |       |   |   |
|----------------|-------|---|---|
|                | 23-24 | Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.<br>Передняя подножка с захватом руки и отворота.   | 2 |
|                | 25-26 | Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Спарринги.   | 2 |
|                | 27-28 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
|                | 29-30 | Удержание сбоку. Удержание верхом с захватом рук.   | 2 |
|                | 31-32 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
| <b>ноябрь</b>  | 33-34 | Защита от задней подножки увеличения дистанции.<br>Подсечка изнутри.  | 2 |
|                | 35-36 | Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.   | 2 |
|                | 37-38 | Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.<br>Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.     | 2 |
|                | 39-40 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
|                | 41-42 | Выполнение контрольных нормативов.  | 2 |
|                | 43-44 | Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Спарринги. | 2 |
|                | 45-46 | Ложные прямые удары левой рукой.<br>Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.                                    | 2 |
|                | 47-48 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
| <b>декабрь</b> | 49-50 | Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).<br>Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.           | 2 |
|                | 51-52 | Спарринги.  | 2 |
|                | 53-54 | Участие во внутренних и городских соревнованиях.  | 2 |

|                |       |  |   |
|----------------|-------|--|---|
|                | 55-56 | Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.<br><br>Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище. | 2 |
|                | 57-58 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 59-60 | Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.<br><br>Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.                                       | 2 |
|                | 61-62 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.<br><br>Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.                         | 2 |
|                | 63-64 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| <b>январь</b>  | 65-66 | Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.  | 2 |
|                | 67-68 | Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.  | 2 |
|                | 69-70 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 71-72 | Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.   | 2 |
|                | 73-74 | Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.  | 2 |
|                | 75-76 | Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая хват захватом руки в локтевые сгибы.   | 2 |
|                | 77-78 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 79-80 | Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.   | 2 |
| <b>февраль</b> | 81-82 | Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.<br><br>Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором  |   |

|             |         |  |   |
|-------------|---------|--|---|
|             |         | предплечьем в живот.   | 2 |
|             | 83-84   | Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.  | 2 |
|             | 85-86   | Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.  | 2 |
|             | 87-88   | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|             | 89-90   | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.                                 | 2 |
|             | 91-92   | Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.  | 2 |
|             | 93-94   | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|             | 95-96   | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.                                | 2 |
| <b>март</b> | 97-98   | Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.  | 2 |
|             | 99-100  | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище. | 2 |
|             | 101-102 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|             | 103-104 | Выполнение контрольных нормативов.   | 2 |
|             | 105-106 | Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.    | 2 |
|             | 107-108 | Спарринги.   | 2 |
|             | 109-110 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|             | 111-112 | Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.                        | 2 |

|               |         |   |   |
|---------------|---------|---|---|
| <b>апрель</b> | 113-114 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.   | 2 |
|               | 115-116 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
|               | 117-118 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.                  | 2 |
|               | 119-120 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.      | 2 |
|               | 121-122 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
|               | 123-124 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.                          | 2 |
|               | 125-126 | Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.  | 2 |
|               | 127-128 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
| <b>май</b>    | 129-130 | Участие в Республиканских соревнованиях.  | 2 |
|               | 131-132 | Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.<br><br>Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.                     | 2 |
|               | 133-134 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
|               | 135-136 | Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.<br><br>Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком. | 2 |
|               | 137-138 | Спарринги.  | 2 |
|               | 139-140 | Спарринги.  | 2 |
|               | 141-142 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
|               | 143-144 | Выполнение контрольных нормативов.  | 2 |

**Календарно-тематический план 3 год обучения**

| месяц           | №     | Содержание занятий  | Часы |
|-----------------|-------|---|------|
| <b>сентябрь</b> | 1-2   | Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах.                   | 2    |
|                 | 3-4   | Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.  | 2    |
|                 | 5-6   | Общая физическая подготовка.  | 2    |
|                 | 7-8   | Специальная физическая подготовка.  | 2    |
|                 | 9-10  | Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.  | 2    |
|                 | 11-12 | Специальная физическая подготовка.  | 2    |
|                 | 13-14 | Прямой удар правой рукой в голову   | 2    |
|                 | 15-16 | Защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.  | 2    |
| <b>октябрь</b>  | 17-18 | Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову  | 2    |
|                 | 19-20 | Защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.                    | 2    |
|                 | 21-22 | Зачет.  | 2    |
|                 | 23-24 | Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище   | 2    |
|                 | 25-26 | Защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.   | 2    |
|                 | 27-28 | Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.  | 2    |
|                 | 29-30 | Бросок через спину захватом руки под плечо.   | 2    |
|                 | 31-32 | Атака прямым правой рукой в голов   | 2    |
| <b>ноябрь</b>   | 33-34 | Защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.                                | 2    |
|                 | 35-36 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро. | 2    |

|                |       |  |   |
|----------------|-------|--|---|
|                | 37-38 | Спарринги.   | 2 |
|                | 39-40 | Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.  | 2 |
|                | 41-42 | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 43-44 | Выполнение контрольных нормативов.   | 2 |
|                | 45-46 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. | 2 |
|                | 47-48 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.           | 2 |
| <b>декабрь</b> | 49-50 | Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.   | 2 |
|                | 51-52 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.  | 2 |
|                | 53-54 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.  | 2 |
|                | 55-56 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.   | 2 |
|                | 57-58 | Участие во внутренних и городских соревнованиях.   | 2 |
|                | 59-60 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.   | 2 |
|                | 61-62 | Спарринги.   | 2 |
|                | 63-64 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.   | 2 |
| <b>январь</b>  | 65-66 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|                | 67-68 | Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.  | 2 |
|                | 69-70 | Атака трехударной серией руками левой – правой –   | 2 |

|                |         |  |   |
|----------------|---------|--|---|
|                |         | левой в голову – бросок задняя подножка.   |   |
|                | 71-72   | Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|                | 73-74   | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.  | 2 |
|                | 75-76   | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.   | 2 |
|                | 77-78   | В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.    | 2 |
|                | 79-80   | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище   | 2 |
| <b>февраль</b> | 81-82   | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.  | 2 |
|                | 83-84   | Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище. | 2 |
|                | 85-86   | Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.<br>Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.  | 2 |
|                | 87-88   | Спарринги.   | 2 |
|                | 89-90   | Удержание поперек после бокового переворота.   | 2 |
|                | 91-92   | Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.<br>Узел ногой.   | 2 |
|                | 93-94   | Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.                 | 2 |
|                | 95-96   | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| <b>март</b>    | 97-98   | Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.              | 2 |
|                | 99-100  | Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.                     | 2 |
|                | 101-102 | Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.                               | 2 |

|               |         |   |   |
|---------------|---------|---|---|
|               | 103-104 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
|               | 105-106 | Выполнение контрольных нормативов.  | 2 |
|               | 107-108 | Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.   | 2 |
|               | 109-110 | Спарринги.  | 2 |
|               | 111-112 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.  | 2 |
| <b>апрель</b> | 113-114 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.  | 2 |
|               | 115-116 | Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову  | 2 |
|               | 117-118 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.   | 2 |
|               | 119-120 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.                                | 2 |
|               | 121-122 | Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.  | 2 |
|               | 123-124 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
|               | 125-126 | Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище. | 2 |
|               | 127-128 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.        | 2 |
| <b>май</b>    | 129-130 | Специальная физическая подготовка.  | 2 |
|               | 131-132 | Участие в Республиканских соревнованиях.  | 2 |
|               | 133-134 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в  | 2 |

|  |         |   |   |
|--|---------|---|---|
|  |         | туловище.   |   |
|  | 135-136 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.   | 2 |
|  | 137-138 | Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову. | 2 |
|  | 139-140 | Спарринги.  | 2 |
|  | 141-142 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
|  | 143-144 | Выполнение контрольных нормативов.  | 2 |

### **Методические материалы**

Весь образовательный процесс в объединении носит развивающий характер, т. е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учётом возможностей каждого члена детского коллектива, возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков; с учётом направления образовательной деятельности, возможностей материально-технической базы, занятий и др. Основным методом проведения занятий является тренировка. Этот метод активно применяется на всех этапах обучения.

#### **Формы организации деятельности**

- групповая;
- индивидуальная;
- коллективная;
- фронтальная;
- поточная.

#### **Формы проведения занятий**

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

#### **Методы обучения**

*По способу организации занятия:*

- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);

- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игры, соревнования, тренировка).

*По уровню деятельности детей*

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный; частично-поисковый

При обучении используются следующие формы работы:

- Групповая
- Фронтальная
- Индивидуальная

Среди педагогических технологий, применяемых при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, следует перечислить следующие.

Личностно-ориентированное обучение – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Технология индивидуального обучения – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

Коллективный способ обучения – организация совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Технологии адаптивной системы обучения – индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

Педагогика сотрудничества («проникающая технология») – взаимодействие, при котором люди содействуют удовлетворению интересов друг друга, соблюдая примерный паритет.

Технология КТД – предполагает выявление, учет, развитие творческих способностей детей и приобщение их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать (изделие, модель, макет, сочинение, произведение, исследование и т. п.).

Игровые технологии – в основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение обучающимися общественного опыта.

Технологии развивающего обучения – главной целью является не приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, а создание условий для развития

психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, учитываются уровень и особенности индивидуума.

*Принципы обучения* – основные руководящие идеи, нормативные требования к организации и проведению учебно-воспитательного процесса.

1. Принцип воспитывающего обучения – в ходе учебного процесса педагог должен давать ученику не только знания, но и формировать его личность.

2. Принцип научности – в содержание обучения можно включать только объективные научные факты, теории и законы, к тому же отражающие современное состояние науки или направления творческой деятельности.

3. Принцип связи обучения с практикой – учебный процесс необходимо строить так, чтобы дети использовали (или, по крайней мере, знали, как можно применить) полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды.

4. Принцип систематичности и последовательности – содержание учебного процесса необходимо строить в определенной логике (порядке, системе), в соответствии со следующими правилами:

а) изучаемый материал делится на разделы и темы, каждая из которых имеет определенную методику изучения;

б) в каждой теме выделяются смысловой центр, основные понятия и идеи, продумывается последовательность их изложения;

в) при изучении учебного курса в целом устанавливаются внешние и внутренние связи между фактами, законами, теориями.

5. Принцип доступности – содержание и изучение учебного материала не должно вызывать у ребят интеллектуальных, моральных, физических перегрузок. Для того чтобы достичь этого, необходимо соблюдать ещё одно правило: в процесс обучения включаем сначала то, что близко обучающимся, понятно им (связано с их реальной жизнью), а потом – то, что требует обобщения и анализа; для начала предлагаем детям легкие учебные задачи, а потом – трудные (но обязательно доступные для выполнения под руководством взрослого).

6. Принцип наглядности – в ходе учебного процесса целесообразно максимально

«включать» все органы чувств ребенка, вовлекать их в восприятие и переработку полученной информации (т. е. при обучении недостаточно только рассказать детям о чем-то, а следует дать возможность наблюдать, измерять, трогать, проводить опыты, использовать полученные знания и умения в практической деятельности).

7. Принцип сознательности и активности – результаты обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи учения, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения.

8. Принцип прочности – полученные детьми знания должны

стать частью их сознания, основой поведения и деятельности.

### **Формы контроля. Оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, добавляется результативность выступления на соревнованиях районного и регионального уровня. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Зачет в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов согласно первого года обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Итоговое соревнование.** В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

#### ***Входящая диагностика***

Тестирование по Общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре - 10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) - 10 раз
3. Приседание на двух ногах – 10 р.
4. Подтягивание на перекладине – от 1 до 3 раз.

**Промежуточная диагностика.** Промежуточная диагностика проводится по итогу соревнований определённого уровня, при этом уровень развития, обучающегося должен соответствовать возрастным общефизическим требованиям.

1. городские соревнования 1 место - «Высокий», 2 место – «Средний», 3 место - «Низкий»
2. Областные, межрегиональные, общероссийские, международные соревнования 1,2, 3 место - «Высокий»

Контроль уровня качества знаний, обучающихся используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности физической и технической подготовки осуществляется, как

правило, преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

1. Теоретическая подготовка

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится согласно приложению

№ 2, устным опросом занимающихся с определением соответствующего уровня знаний. Оценка уровня подготовленности: ответ на 8-10 вопросов – «Высокий», ответ на 4-7 вопросов «Средний», ответ на 1-3 вопроса- «Низкий»

2. Общая физическая подготовка

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (приложение № 5), характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

3. Специальная физическая подготовка

4. Техническая подготовка

1. Техника выполнение бросков в стойке, переворотов в партере, защитных действий в стойке и в партере.

2. Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.

3. Выполнение атакующих технических действий ногами

4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) атака - защита - атака; б) защита

- контрприем - атака; в) удар - бросок в стойке - действие в партере:

5. Выполнение технических комплексов

6. Выступление на соревновании определённого уровня.

Критерии оценка технических действий:

- оценка «высокий» - технические действия (атака броском, ударом рукой или ногой, защита от атак, комбинации, защита на 4 стороны ) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «средний» - технические действия выполняются с незначительными задержками с недостаточной концентрированностью и четкостью;

- оценка «низкий» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

- контрольные упражнения проводятся в течении

определённого дня.

- динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

| № | ФИО обучающегося | Оценка итоговой аттестации по программе                                 |                                    |                               |   |                              |                       |                       |                         |                     |              |            |
|---|------------------|---|------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|--------------|------------|
|   |                  | Теоретические знания  |                                    |                               |   | Практические навыки и умения |                       |                       |                         |                     |              |            |
|   |                  | Правила поведения в спортивном зале заповеда суворовца спорта мена, Т/Б | История становления и развития АРБ | Режимы гигиены на спорт смена | Терминология РБ Развитие «Рукопашного боя» в РФ | Техник борьбы                | Техники ударов руками | Техники ударов ногами | Комбинированная техника | Защиты на 4 стороны | соревнования | Аттестация |
| 1 |                  |   |                                    |                               |   |                              |                       |                       |                         |                     |              |            |
| 2 |                  |   |                                    |                               |   |                              |                       |                       |                         |                     |              |            |

Общие критерии оценки освоения материала по программе - оценка освоения материала

«низкий» - незнание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, не выполнение нормативов по общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.

- оценка освоения материала «средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.

- оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов 17 по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением высоких результатов.

## Нормативы по общей физической подготовке

| Тест  | 8-9   |         | 10-11 |         | 12-13 |         | 14-15 |         | 16-17 |         |
|---|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
|   | юноши | девушки |
| Бег 30 м (сек.)   | 6.7   | 7.0     | 6.1   | 6.5     | 5.6   | 6.0     | 5.3   | 5.9     | 5.1   | 5.8     |
| Прыжок в длину с места (см.)  | 130   | 110     | 150   | 130     | 170   | 150     | 185   | 170     | 205   | 185     |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)   | 20    | 19      | 23    | 21      | 25    | 23      | 27    | 25      | 29    | 27      |
| Тест  | 8-9   |         | 10-11 |         | 12-13 |         | 14-15 |         | 16-17 |         |
|   | юноши | девушки |
| Болевые приемы на кисть, локоть, плечо (кол-во раз за 3 мин)                                    | –     | –       | –     | –       | 4     | 3       | 6     | 5       | 7     | 6       |
| Бросковая техника, удержание (кол-во раз за 3 мин)  | –     | –       | –     | –       | 6     | 4       | 8     | 6       | 9     | 8       |
| Удары ногами по мешку «в область головы» попеременно левой, правой ногой (кол-во раз за 30 сек) | –     | –       | 16    | 14      | 20    | 18      | 24    | 22      | 28    | 26      |

## **Рабочая программа воспитания**

*Цель* - формирование условий для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов и специалистов.

*Задачи:*

- 1) Создавать благоприятную атмосферу в детском коллективе, способствующую раскрытию потенциала каждого ребенка;
- 2) Способствовать профессиональному самоопределению;
- 3) Содействовать развитию таких качеств личности, как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, стремление к самообразованию;
- 4) Способствовать формированию у обучающихся потребности ведения здорового образа жизни;

*Планируемые результаты:*

- 1) Раскрытие потенциала обучающихся посредством позитивного взаимодействия детей и подростков в коллективе;
- 2) Определение спектра профессиональных интересов, обучающихся;
- 3) Формирование потребности к саморазвитию, трудолюбию, несению ответственности, подчинение правилам, заведенным в коллективе;
- 4) Повышение потребности в ведении здорового образа жизни.

*Формы и методы работы.*

Наиболее эффективными являются следующие формы:

- Беседа;
- Мероприятие (творческое, спортивное, интеллектуальное и т.д.);
- Игра;
- Экскурсия.

В зависимости от применяемой формы и ситуации применяются следующие методы:

*Метод убеждения* - учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания;

*Метод примера* - используются личные примеры, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества и т.д.;

*Метод упражнения* - упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи);

*Метод приучения* - начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование. Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

*Метод поощрения (одобрения)* - совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение.

*Неуместная похвала теряет воспитательную силу.* Воспитанники к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

### Календарный план воспитательной работы

| Период проведения | Мероприятие  | Участники                                 | Содержание   |
|-------------------|--|---|--|
| сентябрь          | Квест «Круиз «Созвездие»   | Обучающиеся                               | День открытых дверей, знакомство с педагогом и учреждением   |
| октябрь           | Час общения «Старшее поколение Есть на кого равняться!»<br>День отца   | Обучающиеся                               | Нравственное воспитание, воспитание уважительного отношения к старшему поколению   |
| ноябрь            | День народного единства<br>Квест «Когда мы едины, мы непобедимы»<br><br>День матери<br><br>Профилактика ПАВ: табакокурение, алкоголизм, наркомания, распространение психоактивных веществ (третий четверг ноября)<br><br>Правила поведения на воде, льду (ежеквартально) | Обучающиеся<br><br>Обучающиеся и родители | Гражданско-патриотическое воспитание<br><br>Семейное воспитание, способствованиетформированию семейных ценностей<br><br>Профилактика асоциального поведения, вредных привычек<br><br>Профилактика травматизма и несчастных случаев |

|         |   |                        |   |
|---------|---|------------------------|---|
| декабрь | Новогодние мероприятия, мероприятия в рамках «Резиденции Деда Мороза»<br>Мероприятия в рамках международного дня добровольцев(5 декабря)<br>Мероприятия, Направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, термические ожоги, химические отравления, бытовые пожары) | Обучающиеся и родители | Развлекательные мероприятия, ориентированные на активизацию творческого потенциала обучающихся и раскрытие их лидерских качеств<br><br>Профилактические мероприятия |
|         | Мероприятия в рамках дня Конституции в Российской Федерации (12 декабря)  |                        | Гражданско-патриотическое воспитание  |
| январь  | Час общения «Наши планы на год»<br>Мероприятия, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда (27 января)   | Обучающиеся            | Формирование навыков выстраивания индивидуального плана развития и самообразования<br><br>Патриотическое воспитание   |
| февраль | День защитника Отчества<br>Мероприятия, Направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних<br>Профилактика «Безопасный интернет»  | обучающиеся            | Гражданско-патриотическое воспитание<br><br>Экологическое воспитание  |

|        |  |                           |  |
|--------|--|---------------------------|--|
| март   | Международный женский день<br><br>Профилактика суицида и самоповреждающего поведения несовершеннолетних<br>Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС  | Обучающиеся и родители    | Семейное воспитание, способствование формированию семейных ценностей<br><br>Профилактическая работа  |
| апрель | Организация и проведение Всероссийской акции «Георгиевская ленточка» на территории Тюменского муниципального района<br>Мероприятия в рамках дня здоровья<br>Мероприятия в рамках дня российского парламентаризма (27 апреля) | Обучающиеся и их родители | Гражданско-патриотическое воспитание<br><br>Формирование потребности в здоровом образе жизни<br><br>Гражданско-патриотическое воспитание, формирование правовой культуры |
| май    | Мероприятия,   | Обучающиеся и родители    | Гражданско-патриотическое воспитание   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>Посвященные Дню<br/>Победы<br/>Отчетный концерт<br/>Мероприятия в<br/>рамках<br/>международного<br/>дня семьи (15 мая)<br/>Профилактика<br/>ПАВ:<br/>табакокурение,<br/>алкоголизм,<br/>наркомания,<br/>распростране<br/>ние<br/>психоактивн<br/>ых<br/>веществ (17 мая,<br/>31 мая)<br/>Профилактика<br/>ВИЧ-инфекции,<br/>туберкулеза,<br/>ГРИППа<br/>Профилактика<br/>АУЕ (с<br/>родителями/законн<br/>ыми<br/>представителями),<br/>буллинга,<br/>руферов,<br/>негативных<br/>молодежных<br/>субкультур и<br/>т.д.</p> |  | <p>Формирование потребности в<br/>здоровом образе жизни</p> |
|--|---|--|---|

## **Кадровые и материально-технические условия реализации программы**

### *Кадровое обеспечение программы*

Организация деятельности учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующего профессиональному стандарту.

Деятельность учащихся направляется педагогом на:

- усвоение знаний, формирование умений и компетенций;
- создание педагогических условий для формирования и развития спортивных способностей;
- удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- укрепление здоровья, организации свободного времени;
- предпрофессиональную ориентацию;
- обеспечение достижения учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной дополнительной программы.

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для обеспечения успешной работы спортивной секции рукопашного боя необходим следующий инвентарь и оборудование:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой и тренажерами;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- комплекты защитной экипировки, рекомендованной Российской Федерацией рукопашного боя (на этапе подготовки к учебным поединкам желательно иметь каждому спортсмену);
- лапы большие (минимум - 1 на пару спортсменов);
- лапы боксерские (минимум - комплект на пару спортсменов).
- специальное эластичное покрытие зоны поединка (рекомендованное Российской Федерацией рукопашного боя)
- группа должна быть обеспечена спортивной формой (кимоно) установленного образца для занятий рукопашным боем;
- кабинет, оборудованный видеоаппаратурой.

## Список используемой литературы

### Основная литература:

□□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

□□Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с

□□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.

□□Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.

□□ Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

### Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с

2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с

3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с

4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.

7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с

9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995

10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.:ФиС, 1991

11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

## Инструкция по технике безопасности при занятиях

Обучающийся занимающийся обязан:

- знать правила поведения в спортивном зале, ритуал приветствия и заповеди бойца;
- всегда быть опрятно одетым, следить за чистотой в зале, участвовать в уборке спортзала;
- во время выполнения строевых упражнений на месте или в движении не мешать друг другу, выбирая правильный интервал и дистанцию;
- перед началом занятий или перед началом спортивного поединка делать разминку;
- на занятиях, при выполнении различных упражнений и борцовских приёмов партнёры должны страховать друг друга;
- все приёмы (броски, болевые приёмы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований. - при бросках смягчать падение партнёра, поддерживая его.
- при разучивании приёмов бросать партнёра от центра к краю ковра;
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;
- после броска не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому, что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего;
- не проводить броски за границей площади ковра, отведённой для занятий данной пары;
- проводить броски так, чтобы партнёр не мог упереться рукой или головой в ковёр;
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приёма немедленно прекратить и принять меры выведения партнёра из опасного положения;
- во время отдыха внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации вовремя прийти им на помощь;
- хорошо изучить приёмы самостраховки по программе, совершенствовать их, доводя выполнение до автоматизма;
- во время проведения учебных схваток использовать капу и другое защитное оборудование;
- если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить

партнёра;

- в игровых упражнениях строго следовать установленным правилам;

- при возникновении болезненных ощущений немедленно сообщить тренеру о своём состоянии;

- при возникновении чрезвычайных обстоятельств (пожар, землетрясение) немедленно покинуть помещение через основную или запасную выходы.

Обучающемуся запрещено:

- пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин;

- нарушать форму одежды, определённую требованиями на занятиях или соревнованиях;

- пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой;

- в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыркаться, толкаться;

- без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале;

- выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр;

- проводить приёмы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата;

- при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр;

- садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены;

- проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия;

- без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал.