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

УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР
_____ А.К.Байжанова
«07» 08 2023г.

Рабочая программа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами армейского рукопашного боя»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Нормативный срок освоения программы -3 года

Составитель: Бобоназаров А.А.,
педагог дополнительного образования

Тюменский район, 2023

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 показателях 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 технико-тактической 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
- научится сохранять дисциплину и сосредоточенность в сложных ситуациях;
- научиться правилам общения в коллективе и в обществе.

Календарно — тематическое планирование

Календарно-тематический план 1 год обучения

месяц	№занятия	Содержание занятий	Часы
сентябрь	1-2	История боевых единоборств. Техника безопасности. Развитие единоборств в России.	1 1
	3-4	Влияние занятий на строение и функции организма. Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).	1 1
	5-6	Гигиена, закаливание, питание и режим. Общая физическая подготовка.	1 1
	7-8	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка.	1 1
	9-10	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	1 1
	11-12	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	1 1
	13-14	Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.	1 1
	15-16	Специальная психическая и физическая подготовка.	1 1
октябрь	17-18	Правила соревнований. Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге.	1 1

	19-20	Оборудование и инвентарь. Защита. Верхний блок, нижний блок.	1 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. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.	2
ноябрь	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
декабрь	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
январь	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. Тактика маскировки.	2
	79-80	Специальная физическая подготовка.	2
февраль	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	2
		локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	
	95-96	Общая физическая подготовка.	2
март	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
апрель	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
май	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 1
	3-4	Гигиена, закаливание, питание и режим. Прямой удар левой рукой в голову,	1 1
		защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	
	5-6	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Общая физическая подготовка.	1 1
	7-8	Основы техники и тактики.	1

		Специальная физическая подготовка.	1
	9-10	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	2
	11-12	Физическая подготовка. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	1 1
	13-14	Специальная психическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1 1
	15-16	Правила соревнований. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.	1 1
октябрь	17-18	Оборудование и инвентарь. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.	1 1
	19-20	Зачет.	2
	21-22	Общая физическая подготовка.	2
	23-24	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. 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
ноябрь	33-34	Защита от задней подножки увеличения дистанции. 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. 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. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	2
	47-48	Общая физическая подготовка.	2
декабрь	49-50	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). 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. 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. 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. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2
	63-64	Общая физическая подготовка.	2
январь	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 захват захватом руки в локтевые сгибы.	2
	77-78	Специальная физическая подготовка.	2
	79-80	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2
февраль	81-82	Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия. 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
март	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
апрель	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
май	129-130	Участие в Республиканских соревнованиях.	2
	131-132	Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри. 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. 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**
сентябрь	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
октябрь	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
ноябрь	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
декабрь	49-50	Атака трехударной серией руками левой - правой -	2

		левой в голову – бросок захватом ног.	
	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
январь	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 – левой в голову – бросок задняя подножка.	2
	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
февраль	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. 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. Узел ногой.	2
	93-94	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2
	95-96	Общая физическая подготовка.	2
март	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
апрель	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-	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном	2

	118	вправо и контратака боковым правой в туловище.	
	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
май	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 туловище.	2
	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

•

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.

Общефизическая подготовка (46 ч)

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

Тактико-техническая подготовка (46 ч)

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

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 сберегающих норм, правил; развитие морально этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задачпрограммы.

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 иприведение, 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.

Общефизическая 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 дляукрепления запястья, кувырки, страховки и самостраховки.

Формы контроля: проверка навыков, работа с партнером и индивидуальноетестирование

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