

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Поиск»
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ЦВР «Поиск» г.о. Самара

В. Башкирова

В.Ю. Башкирова
«02» июня 2022 г.

Принята на Методическом совете
МБУ ДО ЦВР «Поиск»
Протокол № 3
от «02» июня 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ-ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации программы – 1 года

Возраст обучающихся – 5-18 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

Начало реализации программы: 2021г.

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Давыдов Михаил Алексеевич

САМАРА

2022

Оглавление

Паспорт программы	3
Краткая аннотация	4
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	10
1.1. Актуальность. Педагогическая целесообразность. Новизна	10
1.2. Цели и задачи	14
1.3. Условия реализации программы	18
1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	19
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	24
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	26
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	36
4.1. Нормативно-правовая база	36
4.2. Кадровое обеспечение	37
4.3. Материально-техническое обеспечение	38
4.4. Основные формы обучения	39
4.5. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий	40
4.6. Особенности обучения в разновозрастной группе	45
4.7. Воспитательная работа с обучающимися	47
4.8. Дифференцированный подход при реализации программы	47
V. ЛИТЕРАТУРА	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	51

Паспорт программы

Наименование программы		«Рукопашный бой-общая физическая подготовка»
Составитель программы		Давыдов Михаил Алексеевич, педагог дополнительного образования
Квалификация педагогов, реализующих программу		Студент государственного училища олимпийского резерва
Образовательное учреждение, реализующее программу		МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара, клуб по месту жительства «Юный спасатель»
Возраст учащихся		5-18 лет
Категория состояния здоровья учащихся		Справка от врача
Срок реализации		1 год
Направленность образовательной деятельности		Физкультурно- спортивная
Вид программы		Модульная
Количество модулей 1-го года		3
Количество модулей 2-го года		3
Уровень освоения образовательных результатов		ознакомительный
Форма обучения		Очная
Форма занятий		Групповая
Количество детей в группе		15-18
1-й год	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
	Общее число часов в год	144
Год разработки программы		2021

Краткая аннотация

Программа «Рукопашный бой- общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности.

Одним из наиболее популярных направлений спорта среди детей подростков и молодёжи являются различные единоборства. Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы и способствующий укреплению и развитию общих физических данных детей и подростков. Стабильная потребность в занятиях физкультурой и спортом, формируемая в детские годы, является залогом здорового образа жизни и важным воспитательным фактором.

На начальном этапе обучения необходимо развивать основные физические качества: скорость (как быстроту реакции и движений), выносливость, силу, ловкость и гибкость.

Рукопашный бой подходит для всех, кто хочет им заниматься (исключения – только серьёзные проблемы со здоровьем) – желающий должен принести справку от врача, что он может заниматься в спортивной секции. Занятия боевыми искусствами не только укрепляют здоровье, но и уверенность в себе, создают условия для успешного самовоспитания и социальной адаптации, с детства приучают человека к дисциплине.

Новизна данной программы заключается в том, что, по форме организации образовательного процесса, она является модульной, а, также, в том, что с использованием конвергентного подхода важной задачей программы становится подготовка обучающихся к успешным выступлениям на соревнованиях по рукопашному бою.

Имеется возможность использования при прохождении избранных тем дистанционной формы обучения.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение 1 года обучения.

Программа ориентирована на обучение детей с 5 лет до 18 лет.

Объем программы составляет: 1 год обучения -144 часа в год.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа в неделю.

Наполняемость групп 15-18 человек.

Многолетняя спортивная подготовка представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм обучения и воспитания детей и подростков.

Первый год обучения

Начальный этап подготовки предполагает привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и подростков, проведение данных занятий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и повышения работоспособности, необходимых им для дальнейших занятий спортом и другой деятельностью. На этом этапе происходит также ознакомление обучающихся с техникой рукопашного боя.

Учебный план

№	Название модуля	Кол-во часов			Форма аттестации/ /контроля	
		Всего	Теория	Практика	Входящий контроль	Итоговый контроль
1	I. Модуль. Общая и специальная физическая подготовка	48	4	44	Выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
2	II. Модуль. Техничко-тактическая подготовка. Борьба.	46	4	42	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
3	III. Модуль. Техничко-тактическая подготовка.	50	5	45	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.

	Удары.					
	Всего:	144	13	131		

I модуль. «Общая и специальная физическая подготовка» (ОФП).

ОФП включает в себя гимнастические и легкоатлетические упражнения и комплексы упражнений, а, также, подвижные игры. ОФП развивает основные физические качества: скорость, выносливость, ловкость, гибкость, силу.

Цель – развитие основных физических качеств обучающихся через подвижные игры и выполнение специальных комплексов упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- Изучить принципы построения тренировки.
- Изучить упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития основных физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости.
- Изучить принципы построения комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
- Изучить упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и двигательных навыков.

Развивающие:

- Развить основные физические качества: выносливость, силу, скорость, гибкость, ловкость.
- Освоить и совершенствовать основные двигательные навыки: ходьба, бег, ползание, лазание, метание, приседание, подтягивание, отжимание и др.
- Развить способности оценивать и сравнивать свои возможности (физические и психологические качества) и возможности других детей, через подвижные игры и соревновательные упражнения (например, бег наперегонки).

Воспитательные:

- Развить интерес к здоровому образу жизни, физической культуре,
- Воспитать самодисциплину.
- Развить потребность к регулярным занятиям спорта.
- Воспитание активной жизненной позиции.
- Воспитать толерантность во взаимоотношениях учащихся различной национальности.
- Воспитать культуру межличностного общения и умения реализовывать коммуникативные потребности в процессе учебной и соревновательной деятельности.
- Создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

II модуль. «Технико-тактическая подготовка. Борьба». (ТТПБ).

ТТПБ включает в себя арсенал атакующих и защитных действий в положениях «стоя» и «лёжа»: захваты, выведения из равновесия, броски, удержания, болевые приемы и др. А, также, варианты их практического применения в определённых ситуациях.

Цель – формирование базовых двигательных навыков, через освоение и отработку стойки, передвижений, захватов, защитных и атакующих действий для борьбы в стойке и лежа - основы для достижения высоких личных спортивных результатов.

Задачи

Образовательные:

- Изучить принципы самостраховки.
- Изучить упражнения, комплексы упражнений и правила подвижных игр для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для борьбы в стойке и лежа.
- Изучить принципы выведения из равновесия.
- Изучить защитные и атакующие технические действия (приемы) для борьбы в стойке и лежа (стойки, передвижений, захватов, бросков, удержаний и др.).

Развивающие:

- Развить навыки самостраховки при падении назад, вперед, на бок.
- Развить специальные физические качества и базовые двигательные навыки.
- Развить способности подстраиваться под индивидуальные особенности своих партнеров.

Воспитательные:

- Воспитать самодисциплину.
- Воспитать ответственность за соблюдение правил техники безопасности, при выполнении приемов самостраховки, при отработке бросков и других технических действий с партнером и за правильность выполнения этих технических действий.
- Создание мотивации к серьезной и долгой работе.

III модуль. «Технико-тактическая подготовка. Удары». (ТТПУ).

ТТПУ включает в себя арсенал атакующих (удары руками и ногами) и защитных (блоки, уклоны, нырки и др.) действий в положениях «стоя» и «лёжа». А, также, варианты их практического применения в определённых ситуациях.

Цель – формирование базовых двигательных навыков, через освоение и отработку защитных и атакующих действий (ударов руками и ногами, блоков, уклонов и др.) - основу для достижения высоких личных спортивных результатов.

Задачи:

Образовательные:

- Изучить принципы нанесения ударов и защиты от них.
- Изучить принципы правильной стойки и передвижений.
- Изучить упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для освоения и совершенствования ударной техники.

- Изучить защитные и атакующие технические действия: удары руками и ногами (по разным траекториям и с разных дистанций), блоки, уклоны, нырки, уходы с линии атаки и др.

Развивающие:

- Развить навыки передвижения в правильной стойке.
- Развить навыки выбирать правильную дистанцию, для нанесения ударов и защитных действий.
- Освоить упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для ударной техники.
- Совершенствовать выполнение технических действий: ударов руками и ногами, блоков, уклонов, нырков, уходов с линии атаки и др.
- Развить способность подстраиваться под индивидуальные физические особенности своих партнеров (рост, длину рук и ног, вес, силу, скорость и др.)

Воспитательные:

- Воспитать самодисциплину.
- Воспитать ответственность за соблюдение правил техники безопасности при выполнении технических действий с партнером и правильность выполнения задания.
- Создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность. Педагогическая целесообразность. Новизна

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность. Фактом является то, что физическая подготовка большинства современных детей и подростков оставляет желать лучшего. Малая подвижность (гиподинамия), связанная с ростом технического прогресса, зависимости от «гаджетов», ведёт к ранним заболеваниям опорно-двигательного аппарата и дистрофии мышечного каркаса ребёнка. В современном информационном хаосе разнообразных либерально-демократических идей сложно сформироваться целостной духовно, психологически и нравственно здоровой личности.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом учащийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире. «Программа по развитию спорта и физической культуры» в России разработанная до 2024 года, раскрывает основную цель, направленную на создание хороших условий для укрепления здоровья россиян путем популяризации массового спорта. В условиях учреждения дополнительного образования учащиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в спортивном объединении по рукопашному бою. Здесь у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия рукопашным боем оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Стратегия социально-экономического развития Самарской области до 2030 года, ориентирует педагогический процесс на повышение качества образования обучающихся в условиях спортивного объединения.

Этот рост должен наблюдаться:

- в укреплении материально-технической базы клуба;
- большей вовлеченности родителей в жизнь и деятельность детского объединения;
- развитие чувства долга, самодисциплины и осознания ответственности за последствия своих действий у обучающихся;
- и, как следствие, рост количества обучающихся в детском объединении и их результативное участие и победы на соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях на массовых мероприятиях и др.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной образовательной программы. Занятия в секции рукопашного боя способствуют развитию личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья, являются профилактикой асоциального поведения и формирования вредных привычек. В процессе занятий рукопашным боем возможно целенаправленное формирование мировоззренческих идей, в том числе патриотических.

Новизна. Программа модульного типа. Отличие данной программы от программы для детско-юношеских спортивных школ в том, что она предназначена для реализации на базе подросткового клуба. Этапы спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный - которые в спортивной школе реализуются последовательно, в разные годы обучения, в отдельных группах – в подростковом клубе могут реализовываться в разновозрастных группах. Девочки тренируются вместе с мальчиками.

Дистанционное обучение

На сегодняшний день всё актуальнее становится организация образовательного процесса в дистанционном формате. Главная причина данного процесса – это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, учащийся может получать новые знания и навыки, не выходя из

дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Не нужно прерывать процесс. Кроме того, работая дистанционно, педагог фактически занимается с учащимся индивидуально. Нет шума, привычных факторов рассеивания внимания, которые естественным образом присутствуют на занятиях в учреждении. Учащийся успешно изучает теоретический материал программы.

Свой отпечаток на активное внедрение дистанционных и сетевых образовательных технологий накладывает и процесс развития информационных технологий, цифрового пространства, которые всё больше перемещают поле жизни и работы в сеть Интернет.

Сегодня разработано немало специальных платформ в сети «Интернет», которые позволят организовать образовательный процесс более удобно и продуктивно, так как они специально предназначены для образовательного процесса. Основными из них являются: Moodle, Ё-Стади, Оксфорд, Учи.ру, Открытый класс.

У ученика должен быть доступ в интернете к информации, необходимой для обеспечения образовательного процесса. Педагог размещает для него информацию, направленную на повышение мотивации к познанию и творчеству, к развитию интереса к данному виду спорта и к саморазвитию и самосовершенствованию.

Конвергентный подход в обучении

Конвергенция означает процесс сближения, слияние всего разного, непохожего в чём-то одном. Конвергентное обучение - актуальное, быстро разворачивающееся к потребностям времени, это новый тренд, который вошел в современное образование, это объединение и взаимопроникновение науки и технологий, т.е. физкультурно-спортивного, естественно-научного, научно-технического, метапредметных знаний и также внедрение гуманитарных наук.

Педагог строит образовательный процесс в опоре на традиции советской системы патриотического воспитания, данные возрастной психологии и спортивной физиологии, находя идеологическую основу в верованиях. Например, обучающемуся младшего школьного возраста мы говорим, что командир (тренер) всегда прав, того, что касается тренировочного процесса. Подростку нужно объяснить, на чём основан авторитет тренера, почему ему нужно подчиняться, а спорить с ним нельзя. По тому, что у ребёнка младшего школьного возраста буквальное восприятие того, что говорит тренер, а в подростковом возрасте развивается критическое мышление. Каждый обучающийся в детском объединении, член семьи, гражданин государства должен в первую очередь думать о своих обязанностях, а о своих правах и свободах в последнюю. В этом залог личных достижений обучающихся, успешной работы детского объединения, благополучия семьи и государства.

Самая благоприятная сфера для реализации конвергентного подхода это дополнительное образование детей, где раскрывается полный потенциал учащихся и они воспринимают мир как единое целое.

Чтобы мировосприятие взрослого человека было целостным и гармоничным нужно, чтобы в дошкольном и младшем школьном возрасте были заложены правильные мировоззренческие идеи, которые критически проверяются в подростковом и юношеском возрасте.

Сейчас в мире востребован креативный и творчески мыслящий человек, владеющий не только основами научных знаний, но и мотивированный на творчество и инновационную деятельность, готовый к сотрудничеству и способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность, а самое главное профессионал своего дела. Конвергентное обучение помогает формированию у обучающихся профессионального самосознания, большого интереса к будущей профессии. В свое время сделанный правильно выбор помогает

добиться успеха, самореализации в будущем, приносящее моральное и материальное удовлетворение.

Обучение направлено на освоение базовых знаний, умений, навыков. Благодаря правильным ориентирам выпускник становится дисциплинированным и ответственным профессионалом, готовым заниматься творчеством.

Конвергентное образование даёт большие возможности обучающимся при выборе будущей профессии.

Брендовая составляющая программы

Программа реализуется в объединении «Клуб боевых искусств», где ребята обучаются рукопашному бою и дзюдо. Учащиеся являются инициаторами проведения спортивно-оздоровительных слетов и мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни в детской и подростковой среде. «Клуб боевых искусств» является брендом, среди муниципальных секций по рукопашному бою и дзюдо. В нем учащиеся ориентиры в развитии своих физических и духовных качеств. Это отражается в постоянном прогрессе достижения положительных результатов не только на физических тренировках, но и в школьных занятиях.

1.2. Цели и задачи

Первый год обучения

Цели и задачи по модулям:

I модуль. «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель – развитие основных физических качеств обучающихся через подвижные игры и выполнение специальных комплексов упражнений.

Образовательные:

- Изучить принципы построения тренировки: начало (разминка), основная часть и её завершение.
- Изучить упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития основных физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости.
- Изучить принципы построения комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
- Изучить упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и двигательных навыков.

Развивающие:

- Развить основные физические качества: выносливость, силу, скорость, гибкость, ловкость,
- Освоить и совершенствовать основные двигательные навыки: ходьба, бег, ползание, лазание, метание, приседание, подтягивание, отжимание и др.
- Развить способности оценивать и сравнивать свои возможности (физические и психологические качества) и возможности других детей, через подвижные игры и соревновательные упражнения (например, бег наперегонки).

Воспитательные:

- Развить интерес к здоровому образу жизни, физической культуре.
- Воспитать самодисциплину.
- Сформировать потребность в регулярных занятиях спортом.
- Сформировать активную жизненную позицию.
- Воспитать толерантность во взаимоотношениях учащихся различной национальности.
- Воспитать культуру межличностного общения и умения реализовывать коммуникативные потребности в процессе учебной и соревновательной деятельности.

- Создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

II модуль. «Технико-тактическая подготовка. Борьба».

Цель – формирование базовых двигательных навыков, через освоение и отработку стойки, передвижений, захватов, защитных и атакующих действий для борьбы в стойке и лежа - основы для достижения высоких личных спортивных результатов.

Задачи

Образовательные:

- Изучить принципы самостраховки.
- Изучить упражнения, комплексы упражнений и правила подвижных игр для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для борьбы в стойке и лежа,
- Изучить принципы выведения из равновесия.
- Изучить защитные и атакующие технические действия (приемы) для борьбы в стойке и лежа (стойки, передвижений, захватов, бросков, удержаний и др.).

Развивающие:

- Развить навыки самостраховки при падении назад, вперед, на бок.
- Развить специальные физические качества и базовые двигательные навыки.
- Развить способности подстраиваться под индивидуальные особенности своих партнеров.

Воспитательные:

- Воспитать самодисциплину.
- Воспитать ответственность за соблюдение правил техники безопасности, при выполнении приемов самостраховки, при отработке бросков и других технических действий с партнером и за правильность выполнения этих технических действий.

- Создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

III модуль. «Технико-тактическая подготовка. Удары».

Цель – формирование базовых двигательных навыков, через освоение и отработку защитных и атакующих действий (ударов руками и ногами, блоков, уклонов и др.) - основу для достижения высоких личных спортивных результатов.

Образовательные:

- Изучить принципы нанесения ударов и защиты от них.
- Изучить принципы правильной стойки и передвижений.
- Изучить упражнения и комплексы упражнений для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для освоения и совершенствования ударной техники.
- Изучить защитные и атакующие технические действия: удары руками и ногами (по разным траекториям и с разных дистанций), блоки, уклоны, нырки, уходы с линии атаки и др.

Развивающие:

- Развить навыки передвижения в правильной стойке.
- Развить навыки выбирать правильную дистанцию, для нанесения ударов и защитных действий.
- Освоить и совершенствовать упражнения, комплексы упражнений и подвижные игры для развития специальных физических качеств и базовых двигательных навыков для ударной техники,
- Освоить и совершенствовать выполнение технических действий: ударов руками и ногами, блоков, уклонов, нырков, уходов с линии атаки и др.
- Развить способностей подстраиваться под индивидуальные физические особенности своих партнеров (рост, длину рук и ног, вес, силу, скорость и др.)

Воспитательные:

- Воспитать самодисциплину.
- Воспитать ответственность за соблюдение правил техники безопасности при выполнении технических действий с партнером и правильность выполнения задания.
- Создать мотивацию к серьезной и долгой работе.

1.3. Условия реализации программы

Срок реализации программы: 1 учебный год- 144 часов: 4 часа в неделю – 2 занятия в неделю по 2 академических часа; 36 учебных недель.

Возраст обучающихся 5-18 лет. Занятия групповые; количество обучающихся в группе –15-18 человек.

1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Первый год обучения

1 модуль	2 модуль	3 модуль
Личностный		
Формирование основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества.		
Метапредметный регулятивный		
Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.		
Метапредметный коммуникативный		
Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.		
Метапредметный познавательный		
Формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.		
Предметный. 1 модуль	Предметный. 2 модуль	Предметный. 3 модуль
<p>Знает технику безопасности на занятиях по общей физической подготовке</p> <p>Умеет правильно выполнять упражнения, развивающие основные физические качества</p>	<p>Знает технику безопасности на занятиях по технико-тактической подготовке, в борьбе стоя и лёжа, правила соревнований</p> <p>Умеет выполнять технико-тактические действия в борьбе</p>	<p>Знает технику безопасности на занятиях по технико-тактической подготовке, удары руками и ногами, правила соревнований</p> <p>Умеет выполнять технико-тактические действия – удары руками и ногами, стоя на месте и в движении</p>

Владеет навыками выполнения упражнения по общей физической подготовке, готов выполнять их на зачёт в условиях соревнований	стоя и лёжа Владеет навыками выполнения технико-тактических действий в борьбе стоя и лёжа, готов выполнять их на зачёт и в условиях соревнований	Владеет навыками выполнения технико-тактических действий - удары руками и ногами, стоя на месте и в движении, готов выполнять их на зачёт и в условиях соревнований
---	--	--

Система оценки предметных, личностных и метапредметных результатов

Параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики	Формы подведения итогов
Предметные результаты					
Теоретические знания по основным темам программы	Осмысленность и правильность использования теоретических знаний	<ul style="list-style-type: none"> Объем теоретических знаний составляет менее 1/2 объёма 	1	Педагогическое наблюдение, анализ за использованием теоретических знаний в практической деятельности	Контрольное занятие
		<ul style="list-style-type: none"> Объем теоретических знаний составляет более 1/2 объёма; 	2		
		<ul style="list-style-type: none"> Освоил весь теоретический объем знаний 	3		
Практические	Соответствие	<ul style="list-style-type: none"> Объем практических 	1	Педагогическое наблюдение	Открытое

умения, владения	практических умений и владений программным требованиям	умений и владений составляет менее 1/2 объёма	2	за активностью использования практических умений и владений	занятие, Концертное выступление
		<ul style="list-style-type: none"> • Объем практических умений и владений составляет более 1/2 объёма; • Овладел практическим умениями и навыками в полном объеме 	3		

Личностные качества

1 г.о.	Формирование основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества.	• Не выражено стремление к саморазвитию и самовоспитанию;	1	Педагогическое наблюдение, анализ	Участие в проектной и социальной деятельности
		• выражено слабое стремление к саморазвитию и самовоспитанию;	2		
		• выражено активное стремление к саморазвитию и самовоспитанию	3		

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Коммуникативные результаты

	причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.			успеху»	
Регулятивные результаты					
1 г.о.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	<ul style="list-style-type: none"> • Не может оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • Оценивает с помощью педагога правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • Объективно оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. 	1 2 3	наблюдение	занятие

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/ /контроля	
		Всего	Теория	Практика	Входящий контроль	Итоговый контроль
I модуль. «Общая и специальная физическая подготовка»						
1.1	Организация образовательного процесса. Техника безопасности	2	1	1	Опрос	Опрос
1.2	Стартовая диагностика	2	1	1	Опрос, наблюдение. Выполнение контрольных упражнений	-
1.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	22		22	Выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
1.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	20		20	Выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
1.5	Итоговая диагностика	2	1	1	-	Опрос, наблюдение. Выполнение контрольных упражнений на зачет.
	Итого:	48	4	44		
II модуль. «Технико-тактическая подготовка. Борьба».						
2.1	Техника безопасности	2	1	1	Опрос	Опрос
2.2	Правила соревнований по рукопашному	2	1	1	Опрос	Опрос

	бою					
2.3	Стартовая диагностика	2	1	1	Опрос, наблюдение. Выполнение контрольных упражнений	-
2.4	Борьба стоя: стойка, передвижения, захват, выведение из равновесия	12		12	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
2.5	Борьба стоя: броски: - со стойки, - с падением	14		14	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
2.6	Борьба лёжа: удержания, болевые приёмы, удушающие приёмы	12		12	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
2.7	Итоговая диагностика	2	1	1	-	Опрос, наблюдение. Выполнение контрольных упражнений на зачет.
	Итого:	46	4	42		
III модуль. «Технико-тактическая подготовка. Удары».						
3.1	Техника безопасности	2	1	1	Опрос.	Опрос.
3.2	Стартовая диагностика	2	1	1	Опрос, наблюдение. Выполнение контрольных упражнений	-
3.3	Удары руками	10		10	Выполнение контрольных	Выполнение контрольных

					упражнений.	упражнений на зачет.
3.4	Удары ногами	10		10	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
3.5	Сочетания ударов руками и ногами	10		10	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
3.6	Переход от ударов к борьбе и от борьбы к ударам	10		10	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений на зачет.
3.7	Проектная деятельность. Подготовка показательных выступлений.	4	2	2	Опрос. Демонстрация техники.	Показательные выступления.
3.8	Итоговая диагностика	2	1	1	Сдача нормативов	Опрос, наблюдение. Выполнение контрольных упражнений на зачет. Показательные выступления.
	Итого:	50	5	45		
	Всего:	144	13	131		

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Первый год обучения

I модуль. «Общая и специальная физическая подготовка».

Тема 1.1 Организация образовательного процесса. Техника безопасности

Теория. На первом занятии изучается инструкция по технике безопасности (смотреть приложение 1), а, также рассказывается история развития рукопашного боя, как вида спорта.

Тема 1.2. Стартовая диагностика.

Теория: опрос по технике безопасности на занятиях по РБ (см. приложение 1). Диагностика уровня личностных и метапредметных УУД.

Практика: выполнение упражнений по общей физической подготовке для оценки уровня подготовки обучающихся (см. приложение 4).

Тема 1.3 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Включает в себя:

- Гимнастические упражнения: атлетическая гимнастика (силовые упражнения), акробатика, разминочные упражнения (суставная гимнастика), упражнения для развития гибкости и др.
- Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание мячей и др.
- Подвижные игры: футбол, пионербол и др. (смотреть игровые комплексы в приложении 3).

Комплексы контрольных упражнений по ОФП смотреть в приложении 4.

Одни и те же упражнения могут применяться в ОФП и СФП для решения разных задач.

Тема 1.4 Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика. Упражнения для самостраховки при падении:

1. падение на спину с кувырком;
2. падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
3. падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
4. самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
5. то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

6. падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.
7. падение вперед «волна».
8. падение вперед «планка».
9. падение назад с поворотом в «планку».

Варианты упражнений для самостраховки – приложение 2.

Упражнения в положении на мосту:

1. переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
2. вставание на мост и уходы с моста забеганием;
3. в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
4. переворот с моста в стойку на голове и руках;
5. переход с моста на грудь и живот (перекатом);
6. вставание с моста в стойку с помощью рук;
7. то же без помощи рук.

Комплексы упражнений по СФП смотреть в приложении 3, комплекс контрольных упражнений по СФП – в приложении 4.

Тема 1.5 Итоговая диагностика.

Теория: опрос по технике безопасности на занятиях по РБ (см. приложение 1)

. Практика: выполнение упражнений по общей физической подготовке для оценки уровня подготовки обучающихся (см. приложение 4).

II модуль. «Технико-тактическая подготовка. Борьба».

Тема 2.1 Техника безопасности

Теория. Изучение инструкции по технике безопасности (смотреть приложение 1).

Практика: Правильное падение, самостраховка (см. приложение 2).

Тема 2.2 Правила соревнований по рукопашному бою

Теория. Рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур – спортсмены демонстрируют владение техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником и выполняют норматив допуска ко второму туру (смотреть приложение 5);
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Технико-тактическая подготовка рукопашного боя включает в себя следующие разделы:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- техника первого тура.

Практика: демонстрация техники и её оценивание.

Тема 2.3 Стартовая диагностика.

Теория: опрос по материалу двух предыдущих занятий.

Практика: Выполнение контрольных упражнений (см. приложение 4).

Тема 2.4 Борьба стоя: стойка, передвижения, захват, выведение из равновесия

Практика. На начальном этапе обучения особое внимание следует обратить на правильное формирование простых технических действий (стойка, передвижения, положение рук и т.п.). Ошибки в базовой технике могут создавать проблемы на последующих этапах обучения.

Тема 2.5 Борьба стоя: броски: со стойки, с падением

Практика.

1. Бросок - действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений лежа.

2. Начало броска - начало падения атакуемого.

3. Бросок без падения - бросок, при проведении которого (от его начала и до момента завершения) атакующий боец сохраняет свое положение стоя.

4. Бросок с падением - бросок, при проведении которого атакующий боец переходит в одно из положений лежа или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие.

5. Контрбросок - бросок, при котором защищающийся боец перехватывает инициативу у атакующего или останавливает атаку соперника и бросает его сам, изменяя характер или направление падения атакующего.

6. Контролируемый бросок - не запрещенный, бросок при проведении которого, атакующий осуществляет страховку противника или дает ему возможность страховаться самому.

7. Эффективность броска определяют:

- а) положение бойцов в начале приема;
- б) положение бойцов по ходу выполнения приема;
- в) темп (непрерывность падения атакуемого);
- г) положение противника после атаки.

8. В бою разрешены только контролируемые броски.

9. Броском также считается техническое действие, при котором атакующий переводит противника из положения лежа в стойку или же полностью отрывает его от ковра, поднимает выше пояса и, бросая, переворачивает вокруг горизонтальной оси.

10. Выведение из равновесия – бросок без падения, при котором противник касается ковра рукой или коленом.

Тема 2.6 Борьба лёжа: удержания, болевые приёмы, удушающие приёмы Практика.

Удержание

1. Удержание - прием, которым боец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к коврику (угол между ковриком и спиной на уровне лопаток менее 90 градусов), а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу).

2. Для начала удержания требуется, чтобы удерживаемый боец находился на спине, и часть его тела находилась на коврике.

3. Удержание не считается, если:

а) туловище атакующего не прижато к туловищу противника;

б) лопатки удерживаемого развернуты более, чем на 90 градусов к коврику;

в) бойцы полностью вышли за границу коврика;

г) атакующий боец переходит к выполнению болевого или удушающего приема.

4. Контролируемое удержание – удержание разрешенными захватами и действиями.

5. Если бой длится несколько раундов, технический приём «удержание» не применяется.

Болевые приемы

1. Болевой прием - захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника в результате болевого воздействия признать себя побежденным.

2. Начало болевого приема - начало действий после захвата конечности противника на атакуемом участке, имеющих своей целью вызвать у него болевое ощущение или преодолеть его защитный захват.

3. Сигнал о сдаче при проведении болевого (удушающего) приема подается громко голосом – («Есть!» или любой другой возглас), или двукратным хлопком (ударом) рукой (ногой) по ковру или телу атакующего.

4. Болевые приемы разрешается начинать проводить, когда атакуемый находится в положении лежа. Атакующий при этом может находиться в стойке.

5. Проведение болевого приема должно быть прекращено если:

а) бойцы оказались вне ковра;

б) боец, атакуемый болевым приемом на руку, переходит в положение стоя и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра;

в) боец, атакуемый болевым приемом на ногу, переходит в устойчивое положение стоя.

6. Контролируемый болевой прием – прием, при проведении которого атакующий, пользуясь разрешенными захватами и действиями, плавно (не рывком) наращивает усилие, оставляя защищаемому возможность сдаться.

Удушающие приемы

1. Удушающий прием - захват, позволяющий провести сдавливание сонных артерий и горла противника используя отвороты куртки, предплечья, плечи, голени в различных комбинациях, в результате чего противник сдается или теряет сознание.

2. Начало удушающего приема - момент взятия захвата, позволяющего непосредственно приступить к проведению удушающих действий или преодолению защитного захвата.

3. Удушающие приемы разрешается начинать проводить, когда атакуемый находится в положении лежа. Атакующий при этом может находиться в положении стоя.

4. Проведение удушающего приема должно быть прекращено, если защищающийся боец поднялся в устойчивое положение стоя или бойцы оказались вне ковра.

5. Контролируемый удушающий прием – прием, при проведении которого атакующий, пользуясь разрешенными захватами и действиями, плавно (не рывком) наращивает усилие, оставляя защищаемому возможность сдаться.

Тема 2.7 Итоговая диагностика. Теория: опрос по материалу второго модуля. Практика: самостраховка, демонстрация и оценивание техники РБ. Выполнение контрольных упражнений (см. приложение 4).

III. Модуль. Базовая технико-тактическая подготовка. Удары.

Тема 3.1 Техника безопасности

Теория. Изучение инструкции по технике безопасности (смотреть приложение 1).

Практика. Защитные действия (ударная техника).

Тема 3.2 Стартовая диагностика.

Теория: опрос по материалу предыдущего занятия.

Практика: демонстрация Защитных действий (ударная техника).
Выполнение контрольных упражнений (см. приложение 4).

Тема 3.3 Удары руками:

Практика. Прямой, боковой, снизу, наотмашь.

Одновременно (параллельно) с ударами изучается техника защиты от них: блоки, уклон, нырок, уход с линии атаки, разрыв дистанции.

Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на

«скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

1. Удар – импульсное, взрывное, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательное движение руки или ноги.

2. В бою разрешено наносить только контролируемые удары в любые части тела за исключением запрещённых.

3. Контролируемый удар отличают:

- а) разрешенная область для нанесения удара;
- б) разрешенная техника удара;
- в) визуальный контроль.

При несоответствии хотя бы одному из перечисленных требований удар считается неконтролируемым.

4. Разрешенной считается техника нанесения удара пястно-фаланговой, боковой со стороны мизинца и тыльной частями кулака в перчатке, а также техника нанесения ударов стопой и голенью, не относящихся к числу запрещенных.

5. В ходе поединка оцениваются только удары, нанесённые с полным контактом.

6. Эффективность удара определяют:

- а) точный выбор времени и дистанции (о чем говорит отсутствие реакции защиты у противника);
- б) мощное выполнение (высокая скорость, концентрация силы);
- в) область нанесения удара (голова, уязвимые части туловища и ног).

7. Серия ударов - два и более оцениваемых удара в течение 1-2 секунд.

Тема 3.4 Удары ногами

Практика. Прямой, круговой, обратный круговой, боковой (в сторону), назад.

В начале изучаются прямой удар в корпус и круговой в голову, корпус и бедро. Одновременно изучаются варианты защиты.

Тема 3.5 Сочетания ударов руками и ногами

Практика. По мере освоения одиночных ударов переходят к простым комбинациям: рука-нога, нога-рука; одноименная, разноименная.

Тема 3.6 Переход от ударов к борьбе и от борьбы к ударам

Практика. К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Тема 3,7 Проектная деятельность. Подготовка показательных выступлений.

Теория: знакомство с требованиями разработки проекта и его оформлению.

Практика: Обучающиеся не соревнуются друг с другом, а, сотрудничая и взаимодействуя, вместе готовят показательное выступление. Каждый отвечает за свою работу – свой вклад в коллективное творческое дело.

Алгоритм работы:

1. Предварительная индивидуальная работа. Каждый участник показательных выступлений самостоятельно определяет, какие технические действия РБ (сочетания технических действий) он наилучшим образом сможет продемонстрировать. Просматриваем видео предыдущих показательных выступлений в группе клуба в ВК и другие видео материалы по теме показательных выступлений. Может предложить общий сценарий ПВ, и музыкальное сопровождение.
2. На общем собрании всех участников ПВ определяемся со сценарием и музыкальным сопровождением ПВ. Собираем во

единое, то, что каждый участник подготовил для ПВ. Выстраиваем взаимодействие. Репетируем.

3. До 2019 года обучающиеся клуба ЮС выступали с ПВ на слётах ВПО г.о. Самара, Дне Города (август 2016) и др. В настоящее время ПВ можем снять на видео и выложить в группу ВК или Ютуб.

Тема 3.8 Итоговая диагностика. См. Приложение № 5

Теория: требования к демонстрации техники.

Практика: демонстрация техники. Выполнение контрольных упражнений (см. приложение 4). Диагностика уровня личностных и метапредметных УУД.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
 - Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
 - Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

4.2. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования.

Профессиональный стандарт утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и

развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к образованию и обучению.

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

4.3. Материально-техническое обеспечение

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

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой и тренажерами (настенные и подвесные мешки, для отработки ударов, боксерские груши);
- татами, специальное эластичное напольное покрытие зоны поединка (рекомендованное Российской Федерацией рукопашного боя);
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);

- комплекты защитной экипировки, рекомендованной Российской Федерацией рукопашного боя (на этапе подготовки к учебным поединкам желательно иметь каждому спортсмену: перчатки, шлемы, протекторы «ракушки», накладки на голень и стопу, капы);
- лапы большие (минимум - 1 на пару спортсменов);
- лапы боксерские (минимум - комплект на пару спортсменов).
- группа должна быть обеспечена спортивной формой (кимоно) установленного образца для занятий рукопашным боем;
- кабинет, оборудованный видеоаппаратурой;
- тренажёрный зал.

4.4 Основные формы обучения

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. В тренировках рукопашников применяются индивидуальная, групповая, фронтальная формы занятий и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки регулирует индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий. Например: постановка и отработка ударной техники на «лапах»

Групповая форма тренировки позволяет заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий при разучивании приемов и серии приёмов (связок), а также улучшает психологический климат в группах занимающихся. Наиболее часто используется для разучивания и совершенствования взаимодействий в парных упражнениях.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений.

Из классических форм занятий используются теоретические и практические занятия в виде: беседа, лекция, экскурсия, практическое занятие; из нетрадиционных форм занятий используются: занятие взаимообучения, соревнование.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

4.5. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы самостраховки и акробатики;
- метание (набивных, теннисных мячей);
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений:

- Игровой;
- Повторный;
- Круговой;
- Контрольно-соревновательный.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В нашей работе предпочтение отдается принципу целостного обучения. С самого начала занятий детям необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Задачей занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом)

Основные принципы при обучении технико-тактическим действиям и их последовательность:

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании атак и защит. Перемещения различными способами в сочетании атаки, защиты, броски в атаке, броски в контратаке.

- Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций». Например: отработка ударной техники на «станциях»: перед зеркалом, настенный мешок, тяжелый мешок, лёгкий мешок, груша, пневмогруша, груша на растяжках, работа на макеварах, с лапой «хлопушкой», с утяжелителями, с резиновым эспандером; отработка бросковой техники: с партнером с манекеном, с резиновым эспандером.

Хотелось бы особо подчеркнуть роль игровых заданий.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения.

Контактные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Специализированные игровые комплексы.

Футбол и рэкби в партере, «паучки». Игра в «вышибалы» в «собачку».

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем теле и кимоно от прикосновения (касания, захвата) противника.

Игры в касания (пятнашки).

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Условия самообучения захватам и способам их преодоления.

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

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке (в пределах установленного времени или условия).

- Игры по освоению блокирующих действий упор-упор,
- Игры по освоению блокирующих действий захват-упор,
- Игры по освоению блокирующих действий захват-захват.
- Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они

наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Набрасывания: Кол-во бросков одинаковых за 1 минуту/ количество раз.

Спортсмен выполняет бросок партнёра (по заданию тренера) и после этого принимает исходное положение. Партнёр после броска должен быстро встать и принять стойку готовности.

Важно оценивать не только количество, но и качество выполнения приема. При грубых ошибках прием не засчитывается.

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Соревновательная практика. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на поединок заданий, которые давались в учебных спаррингах.

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Нецелесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место, нужно ставить задачу - выполнить новые тактико-технические приемы.

Для новичков и спортсменов до первого спортивного разряда целесообразно планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории спортсменов в соревновательном периоде необходимо достичь пика спортивной формы

перед главным соревнованием. У детей младшего возраста (до 13 лет), не должно быть больше одного пика спортивной формы в году.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения. Контроль проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами.

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Соревнования по технической подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

4.6. Особенности обучения в разновозрастной группе

Разновозрастное обучение является естественной формой организации обучения, особенно в учреждениях дополнительного образования.

Санитарные нормы работы в классах разновозрастной комплектации утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. №189.

В основе разновозрастного обучения лежат три принципа:

Принцип интеграции и дифференциации задач, содержания, средств обучения учащихся разного возраста.

Для реализации этого принципа необходимо определение общих для всех участников образовательного процесса задач, которые становятся основой объединения детей разного возраста, и конкретизация задач для каждой возрастной группы:

- подбираются соответствующие общему содержанию способы учебной работы учащихся разного возраста;
- отбираются групповые и индивидуальные формы занятий для каждой учебной группы, учитывая специфику содержания учебного материала.

Принцип педагогизации учебной деятельности детей.

На занятиях, старшие осваивают роль педагога, ответственного за результаты учебной работы, выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой группы к занятию, осуществляют контроль за работой.

Принцип взаимообучения.

Он основан на овладении знаниями, умениями и навыками, способами деятельности и отношениями в процессе взаимного влияния учащихся друг на друга. В зависимости от ситуации каждый член группы может временно выполнять роль педагога, обучая своего товарища. В данном смысле взаимообучение можно рассматривать как обучение другого и самого себя.

Разновозрастное обучение отличается прежде всего разным возрастом обучающихся, а значит иной формой социализации. Деятельным общением с людьми разной компетенции и различными навыками.

Образовательный процесс в разновозрастных учебных группах можно выстроить на идеях педагогики сотрудничества.

4.7. Воспитательная работа с обучающимися

Воспитание обучающихся ведется в двух направлениях:

1. Непосредственно в процессе изучения тем на учебно-тренировочных занятиях;
2. Во внеурочное время. Для этого в рамках программы заложены следующие мероприятия: соревнования, показательные выступления, слёты военно-спортивных объединений.

Особенности воспитательной работы в разновозрастных группах

Для более эффективного проведения воспитательной работы и обучения целесообразно разделять обучающихся по возрастным группам, соответствующим:

1. младшему школьному возрасту (и дошкольникам),
2. среднему школьному возрасту,
3. старшему школьному возрасту.

Не правильно, когда в группе по году обучения объединены дети, например, 6 и 17 лет. Лучше, когда в группе детей, объединенных по возрасту, занимаются обучающиеся первого, второго и более года обучения. Более опытные обучающиеся помогают руководителю детского объединения в обучении и воспитании новичков и при этом сами приобретают ценные навыки социального взаимодействия.

4.8. Дифференцированный подход при реализации программы

Разноуровневое обучение в группе дает возможность каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои учебные возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание преподавателя на работе с различными категориями детей, учитывая индивидуальность каждого, то есть ученики одной и той же группы могут показать разный результат по изучаемой теме. Особенностью использования технологии уровневого обучения является:

- необходимость проектирования целей и задач трех уровней — репродуктивных, конструктивных, творческих;

- для каждого уровня педагог определяет, что ученик на данном уровне должен узнать, понять, суметь.

Организовать разноуровневый подход в обучении возможно на любом этапе занятия. Разноуровневое обучение предполагает различные формы работы: коллективную, групповую, индивидуальную.

Разные авторы различают разные типы уровней. Опираясь на работы В.В.Гузеева следующие уровни:

1 уровень — стартовый, или минимальный (А).

Вскрывает самое главное, фундаментальное, и в то же время самое простое в каждой теме, предоставляет обязательный минимум, который позволяет создать пусть неполную, но обязательно цельную картину основных представлений. Выполнение учащимися заданий этого уровня отвечает минимальным установкам образовательного стандарта. Если учащиеся, ориентируясь в учебном материале по случайным признакам (узнавание, припоминание) выбирают задания репродуктивного характера, решают шаблонные, многократно повторяющиеся, ранее разобранные задачи, то за выполнение таких заданий им ставят отметку «1 балл».

2 уровень — базовый, или общий (В).

Расширяет материал 1 уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках курса. Если учащиеся могут воспользоваться способом получения тех или иных фактов, ориентируясь на локальные признаки, присущие группам сходных объектов и проводя соответствующий анализ фактов, решают задачи, которые можно расчленить на подзадачи с явно выраженным типом связи, то получают отметку «2 балла».

3 уровень — продвинутый (С).

Существенно углубляет материал, дает его логическое обоснование, открывает перспективы творческого применения. Данный уровень позволяет ученику проявить себя в дополнительной самостоятельной работе. Требуется умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Если учащийся интересуется предметом, знает больше остальных, может находить свой способ решения задач; способен переносить знания в нестандартные и

незнакомые новые ситуации, выполняя задания, то он получает отметку «3 балла».

Три разноуровневые группы подвижны по своему составу, поэтому у учащихся отсутствует мотив приклеивания соученикам ярлыков «сильный», «средний», «слабый». Цель разделения учащихся на данные группы состоит том, чтобы привести требования к учащимся в соответствие с их возможностями, создать оптимальные условия для обучения и способствовать систематическому росту школьника, переходу его из одной группы в другую.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян О.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1991
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: АСТ Артель. 2004
4. Рукопашный бой. Правила соревнований, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 апреля 2018 г. № 304 - М.: 2018.
5. Харитонов В.И., Правдин Д.В. Примерная программа по рукопашному бою для государственных учреждений. Самара. 2014. 120 с.

<https://minsport.gov.ru/2019/doc/Gosydarstvennyya-programma.pdf>

Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"

<https://www.liveinternet.ru/users/edinoborstvo/post205086060> Ссылки Статья про рукопашный бой

<https://pravoslavie.ru/77688.html>

<http://hsif.world/> Международной федерации рукопашного боя

<https://rffrb.ru/> Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою

1. Занятия по рукопашному бою проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму.
3. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии инструктора (или с его разрешения).
4. Занятия по рукопашному бою проводятся только в присутствии инструктора.
5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) и при разучивании приёмов необходимо соблюдать достаточные интервалы (держат дистанцию).
6. Разучивать приёмы и выполнять упражнения следует на достаточном расстоянии от стен, зеркал, подоконников и др.
7. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и др.) и не должен выставлять руки.
8. При отработке приёмов в парах или в группе, а также при проведении учебно-тренировочных боёв, по возможности обеспечивать безопасность своих партнёров.
9. Спарринг (тренировочные бои) проводится между участниками одинаковой весовой категории и технической подготовки (если нет других указаний инструктора).
10. Во время тренировочной схватки по команде инструктора участники немедленно прекращают борьбу.
11. Во время тренировки на теле занимающегося не должно быть никаких посторонних предметов: украшений, нательных крестиков, часов и др.
12. Занимающиеся должны сообщать инструктору обо всех медицинских ограничениях и рекомендациях, касающихся тренировочного процесса.

Приложение 2

Самостраховка в борьбе (рукопашный бой).

1. Вид спорта – рукопашный бой.
2. Возраст спортсменов – 6-17 лет (в нашем случае это воспитанники военно-спортивного клуба по месту жительства).
3. Спортивный рукопашный бой – одно из направлений смешанных единоборств. Его технические составляющие: удары руками и ногами, борьба в стойке и партере. Прежде чем обучать спортсмена бросковой технике, нужно научить его правильно падать. Поэтому на начальном этапе подготовки большое внимание уделяется самостраховке. Далее, по мере освоения основ самостраховки, параллельно начинается обучение броскам и умению страховать партнера во время броска. Важно, что когда начинается освоение нового броска нужно уделять внимание особенностям страховки и самостраховки при его проведении.
4. На начальном этапе обучения приёмы самостраховки нужно выполнять на каждой тренировке. Если тренировка посвящена борьбе, то описываемые ниже упражнения выполняются в основной части тренировки, если ударной технике – то в конце вводной, разминочной части тренировки.

Важная часть самостраховки в борьбе состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в следующем определенном порядке.

Изучение группировки:

А) сесть на ковёр, поджав ноги и обхватив их руками (правую голень правой рукой, левую - левой); подбородок прижать к груди; голову спрятать между

коленями. Согнув возможно больше спину, сделать на ней пережат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то пережат будет мягким, толчки ощущаться не будут;

Б) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же пережат. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

В) исходное положение — основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать пережат до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Кувырок через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковёр. Оттолкнувшись носками, сделать пережат вперёд так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп пережату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам

Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°.

Пережат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Сделать пережат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как описано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром.

Сделать тот же пережат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения приседа (и полуприседа). Принять положение приседа (и полуприседа), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сесть на ковёр как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер.

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер или вытягиванием их вперед–вверх.

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковёр возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх.

Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Перекат на бок. Сесть на ковёр, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперёд. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же перекат сделать на левый бок.

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки

коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру и закончить падение на правый бок, как указывалось выше.

Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как указывалось выше.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях.

Аналогично проделать падение на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падения. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лёжа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т. д. Эти перекаты с боку на бок нужно постепенно ускорять.

Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить куртку на правом плече партнёра, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку.

Сгибая спину и крепко держась левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнуть движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру;

рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику. Затем на коврик должно опуститься туловище, и последними – ноги.

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживать правой рукой за его куртку.

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковёр. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковёр. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди.

Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковёр и принять положение, как при падении на левый бок.

Из положения правой стойки. Исходное положение - основная стойка. Правую ногу выставить вперёд и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поставить правую ладонь на ковёр возле правой ноги, но так, чтобы её пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, вскочить в положение основной стойки.

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Партнёр стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине. Сделав кувырок через спину партнера, упасть в изученное положение на левый бок.

Аналогично кувырку через партнера на левый бок проделать кувырок через партнера на правый бок, для этого нужно стать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Партнёр стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о ковёр. Стать вплотную к его правому боку спиной к нему.

Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по ковру.

Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Правой рукой захватить правую руку партнёра за внутреннюю часть его запястья. Партнёр держит вас так же. Обоим борцам стать лицом в одном направлении, вытянуть левую руку вперёд ладонью вниз. Над соединенными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперёд через палку, и падать на левый бок.

В момент падения партнёр должен поддерживать вас за руку, смягчая падение.

Падение на бок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы. Стать к палке спиной так, чтобы партнёр был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди.

Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, начать падение, стараясь сесть по другую сторону палки, следя за положением падающего туловища. Как только падение определится, левая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру.

В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение.

Кувырок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Стать к палке лицом так, чтобы партнёр был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху, немного выше того места, где она касается бедра. Левую руку вытянуть вперёд, подбородок прижать к груди.

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувырнуться в воздухе через палку. При начале падения левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить по коврику. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой. Упасть на ковёр нужно в изученное положение на левый бок.

Падение на спину через горизонтальную палку. Двое товарищей держат за концы палку, которую подводят в горизонтальном положении к подколенным сгибам.

Спортсмен вытягивает вперёд руки и, сгибая туловище вперед, садится за палку. Опустив ягодицы возможно ниже, он начинает падать назад, сильно прижимая подбородок к груди. Руки должны обогнать туловище и прийти на ковёр прямыми, производя удар ладонной поверхностью. За ними должны опуститься лопатки.

В последний момент падения товарищи, держащие палку, слегка приподнимают её. Спортсмен смягчает свое падение, цепляясь голенью за палку.

Падение на спину прыжком. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру, руки должны первыми коснуться ковра, вслед за ними на ковёр должны прийти лопатки. Затем следует мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец.

Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди; ноги вместе, колени полусогнуты. Несмотря на умение падать, спортсмены при проведении бросков должны тщательно страховать друг друга.

Использован материал сайта: <http://belibra.ru/Buki/Borjjba-sambo.17.html>

Приложение 3.

Специальная физическая подготовка.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.
- падение вперед «волна».
- падение вперед «планка».
- падение назад с поворотом в «планку».

Упражнения в положении на мосту:

- переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
- вставание на мост и уходы с моста забеганием;

- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
- переворот с моста в стойку на голове и руках;
- переход с моста на грудь и живот (перекатом);
- вставание с моста в стойку с помощью рук;
- то же без помощи рук.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
 - удар пяткой по лежащему мячу;
 - удар голенью по падающему мячу;
- для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
- для совершенствования броска прогибом:
 - встать на мост, упираясь мячом в ковер;

- бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.
- для отработки ударной техники и перемещений приставным шагом – перебрасывание мяча (мячей) в парах, тройках и т.д., перемещаясь по кругу.

Специализированные игровые комплексы.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем

защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх - состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

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

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в

партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий упор-упор:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий захват-упор:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий захват-захват.

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

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

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

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения в заданиях типа «кто кого»:

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

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

При составлении приложения №3 использованы следующие материалы:

1. Акопян О.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. – 116 с.

2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

3. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Рукопашный бой»

http://soyuz8.ucoz.ru/doc_obuch/novaja_programma_po_rukopashnomu_boju.pdf

4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

<https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>

5. Харитонов В.И., Правдин Д.В. Примерная программа по рукопашному бою для государственных учреждений. Самара. 2014. 120 с.

Приложение 4.

Контрольные упражнения по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности, при выполнении которых измеряют время, либо считают количество повторений за определенное время.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Контрольно – переводные нормативы

для зачисления на этап начальной подготовки.

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег на 30 м	5 с
Координация	Челночный бег 3x10м	9 с
Выносливость	Бег 800 м	4 мин
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с	4 раз
	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с	8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с	6 раз

Контрольно – переводные нормативы

для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Таблица 2

Контрольные упражнения	Нормативы для сдачи
Общая физическая подготовка	бег 60 м – 12 с; челночный бег 10 x10м – 35с; бег 1000 м – 4 мин;

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 3

Контрольные упражнения	1 года обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9с; челночный бег 10 x10м – 29с.; бег 1000 м – 3,15мин.; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) 30x30с. – 45 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2с; суммарное время 6 «входов» - 7,5с.

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения в группах спортивного совершенствования.

Таблица 4

Контрольные упражнения	Нормативы и тесты
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 8,6с; челночный бег 10 x10м – 26с.; бег 1000 м – 3,0мин.; Комплексно-спортивные упражнения (КСУ) (30с. – поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты, 30с – сгибание разгибание рук в упоре лежа) 30x30с. – 55 раз

Контрольно – переводные нормативы сдают как юноши, так и девушки, занимающиеся на отделении рукопашного боя. Предлагаемые нормативы рассчитаны на оценку «ОТЛИЧНО». Норматив для девушек может быть снижен на 20%.

Контрольно – переводные нормативы для зачисления на этап Высшего спортивного мастерства.

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Результат
Быстрота	Бег на 60 м	8,5 с
	Бег на 100 м	14 с
Выносливость	Бег на 1500 м	5 мин
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	11 раз
	Подъем туловища лёжа на спине за 20 с	12 раз

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с	16 раз
--	--	--------

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- челночный бег 10 x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 x 30 сек.) 30 сек. – поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. По команде тренера «ХОП» учащийся быстро переворачивается и принимает и.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и

общий счёт выполненных упражнений продолжается. Учащийся в течении 30 с. Выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);
- 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей

нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 боковых ударов правой ногой; спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 «входов» правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;
- 6 «входов» левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «входов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «входов» правой и левой рукой).

Литература:

Примерная программа по рукопашному бою. Составители: Харитонов В.И.,
Правдин Д.В. и др. 2014.

Приложение 5

Порядок проведения соревнований первого тура

Соревнования пройдут по весовым категориям спортсменов и будут состоять из четырёх кругов: предварительный круг, квалификационный круг (1/8), полуфинальный круг (1/4) и финальный круг.

Предварительный круг является квалификационным. В предварительном круге принимают участие все участники соревнования. По сумме баллов, набранной участниками в предварительном круге, проводится отбор участников в следующий круг, доводится до четного количества участников. Набравшие меньшее количество баллов выбывают.

К участию в *квалификационном круге* допускаются спортсмены, набравшие по итогам предварительного круга наибольшую сумму баллов.

К участию в *полуфинальном круге* допускаются спортсмены, набравшие по итогам квалификационного круга наибольшую сумму баллов.

В *финальный круг* соревнований первого тура проходят лучшие спортсмены, набравшие наибольшую сумму баллов в полуфинальном круге.

Перед выполнением демонстрации приемов спортсмен тянет билет и отдает его руководителю ковра. Руководитель ковра зачитывает № билета участнику. Все участники выполняют демонстрацию приемов согласно билету. Порядок выступления участников определяется по протоколу. Сдающий занимает положение спиной к атакующему. По команде «К БОЮ» сдающий принимает боевую стойку, по команде «ПРИЕМ» разворачивается и выполняет приём. Для выполнения приёмов по освобождению от захватов даётся команда «ЗАХВАТ», команда «ПРИЁМ» не поступает. При выполнении захвата спереди рефери даёт команду «КРУГОМ», а затем «ЗАХВАТ». Приём считается исполненным после команды рефери «СТОП».

Места в соревнованиях первого тура распределяются следующим образом: спортсмен, набравший наибольшую сумму баллов в финальном круге, занимает 1-е место. Места со 2-го по 6-е распределяются в соответствии с уменьшением суммы баллов, набранной в финальном круге. Далее по тому же принципу распределяются места среди участников, закончивших соревнования в полуфинальном круге, а потом и в предварительном круге.

В случае, если несколько участников имеют одинаковую сумму баллов, преимущество имеет участник, у которого:

- а) наивысшая сумма оценок за отдельный прием;
- б) большее количество наивысших сумм оценок за отдельный прием;
- в) наивысшая оценка выполнения приема;
- г) большее количество наивысших оценок.

Билеты 1- го тура.

Билет N 1

1. Защита от удара палкой сбоку.
2. Защита от удара рукой сверху.
3. Освобождение от захвата одежды на груди.
4. Защита от удара ножом прямо.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.

Билет N 2

1. Защита от удара палкой сверху.
2. Защита от удара ножом снизу.
3. Защита от удара ногой снизу.
4. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака.

Билет N 3

1. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
2. Защита от удара палкой тычком.
3. Защита от удара рукой сверху.

4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
5. Защита от удара ножом сбоку.

Билет N 4

1. Защита от удара ножом прямо.
2. Защита от удара палкой сбоку.
3. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
4. Защита от удара ногой снизу.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.

Билет N 5

1. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака.
2. Защита от удара палкой наотмашь.
3. Защита от удара ножом сверху.
4. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
5. Защита от удара рукой прямо.

Билет N 6

1. Защита от удара ногой сбоку.
2. Освобождение от захвата одежды на груди.
3. Защита от удара палкой тычком.
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.
5. Защита от удара ножом сверху.

Билет N 7

1. Защита от удара ножом снизу.
2. Защита от удара рукой сбоку.
3. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
4. Защита от удара палкой сверху.
5. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.

Билет N 8

1. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
2. Защита от удара ногой сбоку.
3. Защита от удара ножом сбоку.
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака.
5. Защита от удара палкой сбоку.

Билет N 9

1. Защита от удара палкой наотмашь.
2. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.

3. Защита от удара ногой снизу.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
5. Защита от удара ножом сбоку.

Билет N 10

1. Защита от удара ножом прямо.
2. Защита от удара рукой сверху.
3. Защита от удара палкой сверху.
4. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
5. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.

Правила проведения 1-го тура по рукопашному бою.

Оценка техники и приёмов.

В первом туре участники демонстрируют технику, представляющую собой комбинации приемов, применяемых в стандартных ситуациях самозащиты без оружия с невооружённым или вооружённым противником.

Приемы выполняются в боевых вариантах, демонстрирующих убедительность защиты от атакующего действия и явное преимущество контролирующего после завершения контратаки.

При исполнении защита могут быть продемонстрированы любые удары, захваты, броски, варианты добивания и переходы на конвоирования.

Болевые и удушающие приемы могут обозначаться и проводиться в стойке, с исключением возможности освободить атакующего третьими лицами, а также с возможностью продолжать защиту от нападения при группе нападающих.

При этом вся техника болевых и удушающих приемов - контратакующая и проводится со страховкой контратакующего и защищающегося.

При демонстрации запрещены следующие приемы и действия:

1. Влекущие за собой травму.

2. Направленные на срыв выполнения приема.
3. Опоздания с выходом на ковер.
4. Вступать в спор с судейским корпусом.
5. Некорректное поведение.

Наказание бойца за нарушение вышеперечисленного судьями может приниматься решение о снятии баллов либо о дисквалификации бойца, в зависимости от степени нарушения.

Требования к демонстрации техники.

1. Требования к атаке.

Ассистент должен выполнять (обозначать) атакующие действия быстро, точно, четко, реально, соблюдая при этом меры безопасности, как для себя, так и для обороняющегося.

За нарушение этих требований следует наказание в виде снятия баллов назначается обороняющему.

2. Требования к защите.

- Защитные действия должны быть выполнены быстро, четко, реально с соблюдением мер безопасности, как для себя, так и для атакующего.

- При защите от ударов, угрозы оружием, необходимо уйти с линии атаки, удара или огня и выполнить защитные контролирующие действия (отвлекающий, упреждающий, расслабляющий удар, бросок с переходом на конвоирование, имитации добивания, удушающие либо болевые приемы).

- При выполнении защитных действий в темп атаки упреждающий удар может не выполняться.

- При освобождении от захватов упреждающий удар необходимо выполнять с последующим броском, удушающим, болевым действием-приемом с переводом на конвоирование либо обозначение добивания.

Оценки демонстрируемого приема определяются следующим образом:

1. Высшая оценка правильной и безупречной техники исполнения приема - 10 квалифицированных баллов.
2. Из 10 баллов вычитаются баллы за каждую ошибку с классификацией ошибок, остаток является оценкой демонстрации техники приема.

Ошибки, нарушения, наказания при демонстрации техники.

1. При отсутствии защитных действий, в результате чего в реальном поединке могла бы быть тяжелая травма или смерть, прием считается невыполненным и оценивается в "0" баллов.
2. Грубой ошибкой считается:
 - прием выполняется с нарушением, остановками.
 - боец, выполняя защитные действия, не уходит с линии атаки, удара, огня.
 - боец, выполняя защитные действия при угрозе оружием, а также освобождении от захвата боец начинает контратаку без отвлекающих действий и расслабляющих ударов.
 - боец, выполняя защитные действия, оставляет оружие у нападающего после проведения технического действия, либо без контроля после выбивания.
 - боец проводит техническое действие, не выбив из руки нападающего колюще-режущего предмета, либо огнестрельного оружия. **В таком случае судьи имеют право не защищать прием, и поставить оценку "0".**
 - боец может проводить техническое действие без выбивания тупого (палка) предмета, но в дальнейшем с его обязательным отбором.

За такие ошибки снимается 3 балла.

3. Средней ошибкой считается:

- недостаточно быстрое и четкое выполнение приема, с запаздыванием обозначения упреждающего удара, с потерей равновесия.
- отсутствие звукового эффекта.
- нереалистичное выполнение приема.
- явная помощь со стороны нападающего.

За такие ошибки снимается "2" балла.

3. Мелкой ошибкой считается:

- опоздание на ковер.
- поворот к нападающему спиной после выполнения приема до команды рефери
- частичная потеря равновесия.
- болевой и удушающий прием проводится в партере, тем самым исключается возможность вести защитные действия при угрозе другим (и) лицами.

За такие ошибки снимается "1" балл.

Все оценки объявляются вслух.

Приложение 6

Формула развития выносливости бойца.

1 этап – развитие общей выносливости (ОВ);

2 этап – образование специального фундамента для выносливости;

3 этап – усиление специального фундамента, его скоростно-силовых качеств;

4 этап – развитие специальной выносливости (СВ) , направленное на достижение лучших спортивных результатов;

Первый этап

это циклические упражнения, Это бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание на дальние расстояния или большое время.

- 3-5 раз в неделю по 30-40 минут.

Бег в «рваном» ритме: чередуются «спокойные» и «взрывные» периоды.

Второй этап

– упражнения в рукопашном бое, выполняемое ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На этом этапе применяются методы: равномерный; «постепенное втягивание», «переменный»

Косвенные задачи:

- Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;

- Укрепление силового качества, повышение уровня психологической подготовки.

Третий этап – усиление специального фундамента.

предсоревновательный этап: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости.

Основные средства:

Ударная или бросковая техника, выполняемая в различных условиях: облегченных, обычных, затрудненных.

Методы: «переменный скоростно-силовой», «повторно-силовой», «повторно-скоростной».

Четвертый этап –

Развитие специальной выносливости (СВ)

Достижение лучших спортивных результатов за счет СВ.

Средство: моделирование соревновательной обстановки. Интенсивность выполнения технико-тактических действий – близкая к соревновательной и превышающая её.

Эффективными способами развития данного вида выносливости

специальные тренировочные упражнения:

- Работа на мешке с кратковременными ускорениями;
- Прерывистая тренировка;
- Растянутый раунд;
- Увеличенный раунд;

Для совершенствования способности спортсмена выполнять работу более экономно, при проведении учебных боев используют ряд специальных методов:

- Метод длительных боев;
- Метод боя уставшего с неуставшим бойцом;
- Бой с заданием утомить противника;
- Бой на более короткое время до чистой победы;

Специальная силовая выносливость, являющаяся крайне важной при борьбе в партере, развивается в ходе учебных и условных борцовских схваток, в особенности – с более тяжелым соперником.

Два основных способа развития специальной выносливости:

1) выполнение упражнения с относительно небольшим отягощением «до упора»

2) методом круговой тренировки.

Эффективнее всего силовая выносливость развивается методом круговой тренировки. В один комплекс включаются 5 – 7 силовых упражнений на различные группы мышц.

используются упражнения с преодолевающим режимом работы, в которых применяются отягощения 60 – 70% от максимального

Так, рекомендуется выполнять следующий комплекс:

1. жим штанги лежа;

2. подтягивания на перекладине;

3. подъем туловища из положения лежа на спине с дополнительным отягощением;

4. приседания со штангой.

В каждом упражнении выполняется 8 – 10 повторений, а в упражнении, указанном в п. в – 15 повторений. Выполняется 3 серии по три таких комплекса в каждой. Перерыв между комплексами составляет до 20 секунд, между сериями – до 1,5 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа «Спортивное лето»

Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой- общая физическая подготовка», адаптированным для реализации в каникулярный период на базе подросткового клуба «Юный спасатель».

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, оздоровление детей невозможно без организации летнего отдыха – одного из важнейших аспектов образовательной деятельности спортивной секции.

Спецификой физкультурно-профилактической деятельности в условиях летних учебно-тренировочных сборов является комплексное воздействие на личность: в результате разноплановой деятельности, включающей в себя различные направления оздоровления, образования, воспитания.

В отличие от всех других форм досуговой деятельности, спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывают формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют естественную потребность молодого человека в движении.

Одним из наиболее любимых направлений спорта среди детей подростков и молодёжи являются различные единоборства. Рукопашный бой – продукт отечественных силовых структур, основанный на базе синтеза наиболее эффективных приёмов из многих единоборств: французский и английский бокс, дзю-дзютсу, дзюдо, карате, ушу и др. Поэтому рукопашный бой является интересным видом спорта и наиболее практичен, и эффективен для самозащиты.

Стабильная потребность в занятиях физкультурой и спортом, формируемая в детские годы, является залогом здорового образа жизни и важным воспитательным фактором. Занятия боевыми искусствами дают не только крепкое здоровье, но и уверенность в себе, учат выдержанности и справедливости, создают предпосылки для успешного самовоспитания и социальной адаптации, это свой стиль, особый образ жизни с детства, приучающий человека к дисциплине, прежде всего внутри самого себя. Человек, занимающийся единоборствами, особенно ещё не сформировавшийся морально и психически ребёнок или подросток, строит себя в соответствии с требованиями конкретной секции – жесткими

принципами морали и нравственности. Рукопашный бой подходит для всех, кто хочет им заниматься (исключения – только серьезные проблемы со здоровьем), он не воспитывает жестокости в тех, кто по природе своей пассивен, и в то же время, позволяет тем, кто не уверен в себе приобрести чувство социальной значимости. Поможет им увидеть, что и для них есть вполне достойное место в жизни.

Каникулярный период имеет очень важное значение. Интенсивные и однообразные тренировки на предыдущих занятиях, осуществляемых в учебном году, способствуют накоплению физической усталости, происходит эмоциональное выгорание, истощаются ресурсы центральной нервной системы. Иногда спортсмену становится даже просто скучно...

Восстановительно-поддерживающий этап работы в каникулярное время построен в опоре на практическое закрепление полученных ранее знаний и умения.

Задача данного этапа - не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Любые подвижные игры, акробатика, подготовка к показательным выступлениям и др. – главное интерес и положительные эмоции обучающихся.

В конце этого этапа полезны соревнования по ОФП.

В условиях активного отдыха невозможно поддерживать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но можно сохранить ее настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Компетенции для учащегося – это образ его будущего, ориентир для освоения. В период обучения у него формируются различные компетенции, которые не только готовят обучающегося к будущему, но и помогают жить в

настоящем. В процессе изучения (теоретического и практического) программы «Рукопашный бой» под руководством педагога учащийся осваивает образовательные компетенции. Они отражают предметно-деятельностную составляющую его образования и призваны обеспечивать комплексное достижение целей учащегося.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной образовательной программы заключается в непрерывности учебного процесса в летний период. Она предоставляет возможность, кроме поддержания имеющихся и получения новых знаний, умений и навыков эффективно подготовить обучающихся к началу нового учебного года, соревновательного периода, безболезненной адаптации в окружающей среде, позитивному самоопределению.

Новизна краткосрочной программы заключается в том, что она предназначена для реализации во время учебно-тренировочных сборов на базе клуба «Юный спасатель» в летний период.

1.2. Педагогические принципы, лежащие в основе программы

К принципам управления деятельностью обучающихся относятся:

- принцип сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности учащихся;
- принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе; организация взаимодействия педагога с обучающимся, в котором последний мог выступать в активной роли;
- принцип уважения к личности учащегося в сочетании с разумной требовательностью к нему;
- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип согласованности требований семьи, учреждения дополнительного образования и общественности к ребенку, обязывающий

педагога добиваться сбалансированности, гармоничности внешних влияний на него;

- принцип сочетания прямых и параллельных педагогических действий, предполагающий актуализацию педагогом воспитательного, развивающего потенциала группы, коллектива, превращения их в субъектов воспитания личности;

- принцип посильности и доступности обучения и воспитания, требующий от педагога учета реальных возможностей обучающегося, предупреждения различного рода перегрузок, отрицательно сказывающихся на его физическом и психическом здоровье;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

1.3. Цель и задачи деятельности

Цель – формирование физически и нравственно развитой личности, адаптированной к современному социуму.

Задачи:

образовательные

- приобретение теоретических и практических знаний, умений, навыков в области рукопашного боя, в частности, и физической культуры вообще;
- усвоение понятий общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка;
- техническая подготовка: изучение и отработка приёмов рукопашного боя;

развивающие:

- общая физическая подготовка: развитие координации движений, выносливости, силы, гибкости;
- психологическая подготовка для максимально эффективного использования своих возможностей, быстрой мобилизации и релаксации;

воспитательные:

- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание самодисциплины;
- формирование физической культуры;
- воспитание социальной активности и толерантных качеств личности обучающегося;
- воспитание интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание толерантности во взаимоотношениях учащихся различной национальности;
- воспитание культуры межличностного общения и умения реализовывать коммуникативные потребности в процессе учебной деятельности;
- воспитание творческой инициативы гражданско-патриотической направленности.

Каникулярный период имеет очень важное значение. Интенсивные и однообразные тренировки на предыдущих занятиях, осуществляемых в учебном году, способствуют накоплению физической усталости, происходит эмоциональное выгорание, истощаются ресурсы центральной нервной системы. Иногда спортсмену становится даже просто скучно...

Восстановительно-поддерживающий этап работы в каникулярное время построен в опоре на практическое закрепление полученных ранее знаний и умения.

Задача данного этапа - не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Любые подвижные игры, акробатика, подготовка к показательным выступлениям и др. – главные интересы и положительные эмоции обучающихся.

В конце этого этапа полезны соревнования по ОФП.

В условиях активного отдыха невозможно поддерживать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но можно сохранить ее настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/ /контроля	
		Всего	Теория	Практика	Входящий контроль	Итоговый контроль
1	Техника безопасности, правила ведения дневника. Основные приемы ведения рукопашного боя.	2	2	-	Опрос	Дневниковые записи

2	Подготовка к показательным выступлениям.	6	1	5	Выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений
3	Демонстрация техники, акробатика.	2	-	2	Соревновательная практика	Соревновательная практика
4.	Спортивная игра футбол	4		4	Соревнования	Соревнования
5	Спортивная игра баскетбол	4		4	Соревнования	Соревнования
	Итого:	18	3	15		

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Тема №1. Техника безопасности, правила ведения дневника. Основные приемы ведения рукопашного боя.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила ведения спортивного дневника. Содержание программы учебно-тренировочных сборов: подготовка к показательным выступлениям, спортивные игры.

Практика: выполнение приёмов самостраховки – падение вперёд, назад, набок, кувырок и др.

Тема №2. Подготовка к показательным выступлениям.

Теория: Принципы построения показательных выступлений, правила соревнований первого тура по рукопашному бою (демонстрация техники).

Практика: Разминка, растяжка, отработка приёмов освобождения от захватов – демонстрация техники, завершение тренировки.

Тема №3. Демонстрация техники, акробатика.

Практика: участие в соревновательных мероприятиях.

Тема №4. Спортивная игра футбол.

Практика: Практическое повторение правил спортивной игры – футбол.

Разминка, игра в футбол, выполнение комплекса упражнений на спортивной площадке, завершение тренировки.

Тема №5. Спортивная игра баскетбол.

Практика: Разминка, игра в баскетбол, выполнение комплекса упражнений на спортивной площадке, завершение тренировки.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Общая физическая подготовка учащихся в каникулярное время направлена на: кардиотренировку, гимнастические упражнения без спортивного инвентаря и со спортивным инвентарем. Такая работа способствует развитию выносливости, силы, скорости, координации движений, гибкости; упражнения на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств (взрывная сила), подготовительные упражнения для выполнения технических элементов; освоение и совершенствование в выполнении технических элементов борьбы, ударной техники и их комбинаций в различных ситуациях (подготовка к учебным и соревновательным схваткам).

Формы занятий

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. В тренировках рукопашников применяются групповая форма занятий и круговая тренировка.

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на

решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Основные методы выполнения упражнений:

- Игровой;
- Повторный;
- Круговой;
- Контрольно-соревновательный.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В нашей работе предпочтение отдается принципу целостного обучения.

На начальном этапе обучения особое внимание следует обратить на правильное формирование простых технических действий (стойка, передвижения, положение рук и др.). Ошибки в базовой технике могут создавать проблемы на последующих этапах обучения.

При занятиях с детьми и подростками необходимо уделять внимание воспитательной работе, в том числе и во время занятий по тактико-технической подготовке. Важно не только научить ребят приемам рукопашного боя, но и способствовать формированию здоровой и гармонически развитой личности.

В технико-тактической подготовке целесообразно совмещать использование игрового метода (применение специализированных игровых комплексов по освоению приемов борьбы в стойке, «партере», ударной технике) и контрольно-соревновательного метода, в котором дети не только демонстрируют приобретенные навыки в исполнении технических приемов, но и выступают в роли «экспертов», исправляющих ошибки и ставящих оценки друг другу.

На начальном этапе подготовки хорошо себя зарекомендовали игры с соответствующим заданием.

Игры-задания вводит занимающихся в условия самообучения технико-тактическим приемам рукопашного боя. Борьба в стойке и/или партере, и/или ударная техника;

Игры-задания могут быть подводящими или направленными на непосредственное обучение технико-тактическим приемам.

Применение специализированных комплексов упражнений, решает основную задачу – обучение технике и тактике рукопашного боя, дополнительно помогает решать следующие задачи:

- Развитие общей физической подготовки (ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств);
- Мотивация детей к дальнейшим занятиям рукопашным боем, так как играть им интересно;
- Знакомство детей с правилами проведения соревнований по рукопашному бою (например: 5 секунд - борьба в стойке в захвате на проведение броска, 5 секунд – борьба в «партере» на начало проведения удержания и/или болевого приема и 20 секунд на проведение приема).

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха. Интенсивность упражнения характеризуется в циклических упражнениях скоростью движения, а в ациклических — количеством двигательных действий в единицу времени (темпом).

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Инвентарь

Перчатки, шлемы, ракушки, протекторы, накладки на голень, футы, «мешки», «груши», «лапы», «подушки», маты, игровое оружие и др.

Примерные требования к проведению занятий

1. Каждая тренировка включает в себя 3 составные части:
 - разминка включает в себя:
 - Суставную гимнастику,
 - разогрев (бег по кругу, прыжки со скакалкой, подвижные игры, легкоатлетическая эстафета),
 - приёмы самостраховки и акробатику,
 - растяжку, упражнения для улучшения подвижности суставов, элементы самомассажа и некоторые другие специфические упражнения (например, для укрепления мышц шеи),
 - тематическая часть – можно выделить ряд основных тем:
 - общая базовая подготовка (стойка, перемещения, самостраховка и др.);

- демонстрация техники: работа с учебным оружием, работа с несколькими противниками, билеты (вопросы, ответ на которые предполагает демонстрацию техники);
- подготовка к соревнованиям: изучение правил, по которым проводятся соревнования, тренировочные бои с использованием соответствующей экипировки, тактика и стратегия, анализ предыдущих выступлений.

- завершение:

- общая физическая подготовка,
- растяжка,
- дыхательные упражнения.

2. Освоение каждого приёма можно разделить на 3 этапа: обучение, отработку и зачет.

Календарно-тематический план

Рукопашный бой - общая физическая подготовка. Группа 11

№ П.п	Название раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Форма занятия
				По плану	По факту	
III модуль. Переходный						
1	Восстановительно-поддерживающий	Вводное занятие	2	2,06,22		Групповая
2		Спортивные игры	2	7,06,22		
3		Подготовка к показательным выступлениям	2	9,06,22		
4		Спортивные игры	2	14,06,22		
5		Подготовка к показательным выступлениям	2	16,06,22		
6		Спортивные игры	2	21,06,22		
7		Подготовка к показательным выступлениям	2	23,06,22		
8		Подготовка к показательным выступлениям	2	28,06,22		
9		Подготовка к показательным выступлениям	2	30,06,22		

Bce- ro			18			
------------	--	--	----	--	--	--