

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
МАУ СШ «Лидер»
протокол № 4
от «25» декабря 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ «СШ «Лидер»
От «29 » декабря 2022 г. № 210/ОД
Директор МАУ «СШ «Лидер»



С.В. Ломакин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры
по виду спорта «Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Ушакова Вероника Александровна,
инструктор-методист

г. Красноуфимск,
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание изучаемого курса	5
1.4. Планируемые результаты	13
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1. Календарно-учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы контроля.....	15
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методическое обеспечение программы	17
2.6. Календарный план воспитательной работы	19
III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными актами МАУ ДО «СШ «Лидер» (далее – школа).

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

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

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

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионаты и Кубки России, Первенства России среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международные и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Направленность данной Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – базовый.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Максимальный состав групп не должен превышать 15 человек с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Программа реализуется в течение 1 года (42 недели).

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Объём 252 часа в год.

Режим занятий – 3 тренировки в неделю по 2 академических часа

Форма обучения – очная форма.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Особенности рукопашного боя как вида спорта:

- разносторонние требования к физической, технической подготовленности обучающихся;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности обучающихся (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Как средство физического воспитания, рукопашный бой направлен на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Рукопашный бой состоит из бросков, борьбы лежа и ударной техники – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом 4 государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности общества.

Педагогическая целесообразность программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий физической культурой и спортом. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта рукопашный бой.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий: беседа.

Виды практических занятий: учебно-тренировочные занятия; соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдается дозированно, с показом действий, многократным повторением.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к виду спорта «рукопашный бой».

Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

Задачи программы:

Обучающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение ОФП и пауэрлифтингу в условиях учебно-тренировочного занятия детей 8-17 лет;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание трудолюбия.

1.3. Содержание изучаемого курса

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Устное тестирование
2	Общая физическая подготовка	116	-	116	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	57	-	57	Контрольные испытания
4	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Контрольные испытания
5	Другие виды спорта и подвижные игры	19	-	19	Контрольные испытания
6	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	3	-	3	Промежуточный, итоговый контроль
Итого за год		252	7	245	

Теоретический раздел

Целью теоретический раздел является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями учебнотренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка

История и развитие рукопашного боя в России. История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Гигиенические требования занятием спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка. Основные сведения о технике рукопашного боя, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов. Методические приёмы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практический раздел

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учёта специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнёром.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (рукопашный бой).

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причём, ведущими физическими качествами, являются координационные и силовые качества, а именно абсолютная сила и силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о рукопашном бое как виде спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения на месте и в движении (в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два); повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в

висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах: с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с отягощениями: с гантелями; мешочками с песком; блинами от штанги; со штангой; эспандерами; резиновыми амортизаторами.

Упражнения с предметами: с боксерскими мешками; лапами; маки варами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега и с прыжка. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. «Мост» из положения, лежа и стоя. Самостраховка.

Опорные прыжки: прыжки через козла и коня; с подкидного мостика.

Упражнения по типу «полосы препятствий». Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег с ускорением до 15-20 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом.

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры. Гандбол, мини-футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, флорбол (игры проводятся по упрощённым правилам).

Подвижные игры и эстафеты. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с

прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка

Средствами СФП являются общеразвивающие, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения. 15 В этом разделе основная тренировочная деятельность направлена: на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке в схватках; на работу в тех режимах, которые определяют успешность поединка; на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

Развитие быстроты. Бег с ускорением 10-20 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол. Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20 с отдыхом (это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут). Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 с. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Развитие силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Упражнения с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Выпрыгивание из приседа. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя

руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Выполнение переворотов партнера в партере: переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту.

Развитие общей выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. 16 Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 5 км на время.

Развитие специальной выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. «Бой с тенью», выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 мин). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1-1,5 с каждое «включение» 5-6 серий с интервалами отдыха 1,5-2 мин. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Участие в учебных боях.

Развитие координационных способностей. Кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 270° и 360°. Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Длинный кувырок вперед через два чучела, лежащих вместе. Переворот: вперед, боком («колесо»). Подъем разгибом из положения, лежа на спине. Темповый подскок (вальсет). Стойка на руках. Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги). Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Развитие гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Вращения туловища, шпагат. Использование метода

многократного растягивания (этот метод, основан на свойстве мышц, растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения). Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Технико-тактическая подготовка

Основным требованием при обучении технике рукопашного боя в группах начальной подготовке следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Стойки: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево-вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной; падения вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа: рукава и одноименного отворота; рукава и разноименного отворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава и пояса спереди; рукава и пояса сзади; рукава и туловища; одноименного рукава и шеи.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад - осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо - вперед, влево - назад, вправо - назад, влево - вперед; подходы к броскам.

Броски: боковая подсечка; бросок захватом за подколенный сгиб изнутри; бросок через голову с подбивом голенью; боковая подножка с падением; бросок через бедро; выведение из равновесия рывком.

Партнер: удержания сбоку; удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки; удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб; удержание со стороны головы захватом пояса; обратное удержание сбоку; удержание со стороны головы с захватом руки и пояса; болевой прием на локтевой сустав; удушающий предплечьем сзади.

Удары руками: прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.

Удары ногами: прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.

Защита руками и ногами: верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.

Контратаки: приемы контратак от ударов руками и ногами.

Спарринги: «вольный бой», учебно-тренировочные бои с заданием.

Другие виды спорта и подвижные игры

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения со скакалкой.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам

вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

Участие в соревнованиях, показательных выступлениях

Участие в соревнованиях возможно по личному желанию занимающихся, однако в первые годы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе участие в соревнованиях ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Последующие годы тренировок в спортивно-оздоровительных группах являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных спортсменов.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Таблица 2

Личностные	Метапредметные	Предметные
-проявляют трудолюбие, интерес к занятиям спортом; -понимают ценность здорового образа жизни.	Познавательные: -умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости. Регулятивные: Развиты умения: - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. - признавать свои ошибки поведения и	-знать основные вехи истории данного вида спорта; -освоить основы техники по виду спорта «рукопашный бой»; -знать основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом, правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

	исправлять их. -адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. Коммуникативные: -проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга; -развиты навыки выполнения коллективных задач	
--	--	--

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-учебный график

Таблица 3

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 августа	30 июня	42	252	3 раза в неделю по 2 академических часа

2.2. Условия реализации программы

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные	штук	2
2	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8	Груша боксерская	штук	2
9	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11	Канат для лазания	штук	2
12	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14	Лапы боксерские	штук	8
15	Лестница координационная	штук	2
16	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6

18	Мат гимнастический	штук	6
19	Мешок боксерский	штук	4
20	Мяч баскетбольный	штук	2
21	Мяч волейбольный	штук	2
22	Мяч для регби	штук	1
23	Мяч теннисный	штук	12
24	Мяч футбольный	штук	2
25	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28	Пады (щиты, макивары ручные для отработки ударов)	штук	6
29	Подушка боксерская настенная	штук	2
30	Секундомер (таймер)	штук	4
31	Скакалка гимнастическая	штук	12
32	Скамья гимнастическая	штук	4
33	Скамья универсальная	штук	2
34	Стенд информационный	штук	1
35	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36	Стойки для штанги универсальные	штук	2
37	Табло электронное	штук	2
38	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41	Тумбы для запрыгивания	штук	2
42	Эспандер резиновый	штук	12

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

Информационное обеспечение

1. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области URL: <https://minsport.midural.ru/>
2. Всероссийская Федерация рукопашного боя URL: <https://rffrb.ru/>

2.3. Формы контроля

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, данный контроль проводится в декабре месяце.

Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в соревновательной обстановке в мае месяце.

Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
4. исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения Программы проводится итоговая аттестация занимающихся.

При проведении итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговой аттестации учитываются при приёме занимающихся на программы предпрофессиональной и спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Удары по подвижному мячу (не менее 50 раз за 30 с)	Удары по подвижному мячу (не менее 30 раз за 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине 90 см (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (8 мин)

Описание тестов:

1.Бег 30м (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки даётся старт. Разрешается только одна попытка.

2.Челночный бег 3 x 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию. Бросать кубики запрещается. Секундомер останавливается когда второй кубик коснётся пола.

3.Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5.Подъем туловища в положении лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. - сед на матах, руки скрестно перед грудью, кисти на плечах, колени согнуты (колени держит другой испытуемый). Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в и.п. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено убирать руки от плеч и отрывать ноги от пола.

6.Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

7.Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно могут участвовать несколько человек. По истечении 10 мин. испытуемый останавливаются, результат оценивается по длине преодоленной дистанции с точностью до метра.

2.5. Методическое обеспечение программы

В процессе тренировок необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации тренировочного процесса имеют возрастные особенности занимающихся.

Согласно физиологической периодизации 7 летний возраст является окончанием периода первого детства; 8 лет - начало периода второго детства. В возрасте 7-8 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

В данной возрастной группе помимо быстроты успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость. В 7-8 лет частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 85-90 уд./мин.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- зачётные требования и контроль.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приёмы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой футбола, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

3. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребёнка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности. Заключается в создании у ребёнка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности. Предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

В спортивной подготовке детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на растягивание мышечного аппарата, специальных беговых упражнений (СБУ), 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), в основной части занятия происходит обучение различным специальным физическим упражнениям и спортивным упражнениям и умениям их применять в соответствующей ситуации, около половины времени занятий отводится подвижным играм. В заключительную 23 часть (15 мин.) включают упражнения и подвижные игры, направленные на восстановление.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно -тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3	Развитие творческого мышления		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. кпн. – М., 2003. – 25с
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 2004. – 206с
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
5. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 2005 – 23с
6. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г, ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 2001
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / Юшков О. П., Шпанов В. И. - Москва, 2001. - 40 с.,