

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26»**

СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МБОУ «СОШ № 26» (протокол от 28.08.2024 № 1)	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 61/од от 28.08.2024 Директор МБОУ «СОШ № 26» Е.Г. Левченко 
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Срок реализации программы – 3 года

Братск – 2024 год

Краткая аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 3 года обучения.

Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

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

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.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Рукопашный бой" имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы "Рукопашный бой" состоит из 3 модулей.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется востребованностью со стороны детей и их родителей занятиями физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Дополнительная образовательная программа «Рукопашный бой» может реализовываться с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского рукопашного боя в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных рукопашников в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Педагогическая целесообразность заключается во взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания их обеспечения, которые будут способствовать формированию личностных качеств, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Цель программы – создание условий для развития физических данных и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий рукопашным боем.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Задачи

Обучающие

- Освоить технику подвижных игр.
- Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений.
- Ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены.
- Развить и усовершенствовать общие физические качества.
- Совершенствовать совершенствованию технико-тактического мастерство и приобрести соревновательный опыт.

Развивающие

- Способствовать развитию и укреплению здоровья и расширение функциональных возможностей организма.
- Способствовать совершенствованию показателей физической подготовленности занимающихся.
- Способствовать формированию морально-волевых качеств.
- Способствовать совершенствованию специальной физической подготовленности.
- Совершенствование динамики спортивно-технических показателей.

Воспитательные

- Способствовать формированию высоких моральных качеств.
- Способствовать развитию коммуникативности.

Отличительные особенности:

В данной программе обучение допускается с 9 - летнего возраста.

На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского Рукопашного Боя, как вида спорта, но и с видами единоборств других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» - физкультурно-спортивная.

Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов.

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 9-15 лет. В объединение могут зачисляться одаренные дети с 8-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные;
- работа в парах;
- коллективные.

Формы организации деятельности:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;

- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Планируемые образовательные результаты программы

Личностные	-проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности; -выполнение в коллективе различных социальных ролей; -проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
Метапредметные	<i>Познавательные</i> -умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - умение конструктивно подходить к выполнению задания; - умение ставить цель и планировать процесс ее достижения; - проявление устойчивого внимания и наблюдательности; <i>Коммуникативные</i> - проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов; - готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, -проявление толерантности. <i>Регулятивные</i> -владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности, - управление своими эмоциями в различных ситуациях; - владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели
Предметные	По окончании 1 года обучения: - знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем; - имеет базовые знания истории и современности рукопашного боя; - владеет азами специальной терминологии; - знает основные правила построения тренировочного процесса; - владеет элементарными (несложными) кардио-упражнениями; - знает основы нагрузок в тренировочном процессе; - умеет выполнять базовые элементы; - умеет самостоятельно подготовить экипировку; 2 год обучения: - знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем и успешно применяет на практике; - знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе; - владеет специальной терминологии; - знает правила построения тренировочного процесса и может построить план тренировки; - владеет кардио-упражнениями, специальными упражнениями;

	- знает основы нагрузок в тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки; - имеет знания о технике рукопашного боя и ее совершенствования; - имеет знания о методе развития морально-волевых качеств; - имеет знания о психологической подготовке; - имеет знания о безопасности. - владеет комплексом общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; - владеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями; 3 год обучения - знает методы интервальной и переменной тренировки, умеет применять их в своей деятельности и может эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи; - владеет навыками самостоятельного выполнения подготовительного этапа перед соревнованиями; - умеет контролировать и корректировать собственные нагрузки; - владеет углубленными знаниями специальной терминологии; - владеет специальными знаниями правил соревнований по рукопашному бою; - владеет способами организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
--	---

Критерии и способы определения

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения физических показателей.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников. Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах: научности; учета индивидуальных и возрастных особенностей детей; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов;

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы «Рукопашный бой»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	9	33
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	9	33
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка	42	-	42
ИТОГО:		126	18	108
2 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	16	26
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	-	42
ИТОГО:		126	22	104
3 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	10	32
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	-	42
ИТОГО:		126	16	110

Учебно – тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1. 1.1.	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.	1	1	-	Беседа
1.2.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.	1	1	-	
1.3.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	4	2	2	
1.4.	Общая физическая подготовка	36	5	31	Тестирование ОФП

ВСЕГО:		42	9	33	
2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
2.1.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Тестирование ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	5	13	Тестирование СФП
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	9	33	
3 модуль «Специальная физическая и тактическая подготовка»					
3.1.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Тестирование СФП
3.2.	Техническая и тактическая подготовка	20	-	20	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	-	42	
ИТОГО:		126	18	108	

**Учебный план 1 модуля
"Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"**

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.				Беседа
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.	1	1	-	
1.2.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.	1	1	-	
1.3.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	4	2	2	
1.4.	Общая физическая подготовка	36	5	31	Тестирование ОФП
ВСЕГО:		42	9	33	

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Рукопашный бой».

Задачи модуля:

- привлечь максимально возможного числа детей и подростков к занятиям рукопашным боем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Предметные ожидаемые результаты:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима.

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа)

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Введение в программу

Тема 2. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Тема 3. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России

Тема 4. Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Тема 5. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.

Тема 6. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в единоборствах.

Элементы техники рукопашного боя.

Общая физическая подготовка (36 часов)

Теория – 5 часов.

Тема 1. Понятие о физической подготовке.

Тема 2. Значение и место ОФП в процессе тренировки.

Тема 3. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практика – 31 час.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Тема 3. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Тема 4. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Тема 5. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Тема 6. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Тема 7. Упражнения на боксерских мешках, лапах.

Тема 8. Элементы акробатики и самостраховка.

Тема 9. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции – 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 10. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Тема 11. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Содержание 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа)

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	12	-	12	Тестирование ОФП
2	Специальная физическая подготовка	18	5	13	Тестирование СФП
3	Техническая и тактическая	12	4	8	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	9	33	

Цель модуля: развитие общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя

Задачи модуля:

- формировать потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

Предметные ожидаемые результаты:

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств.

Общая физическая подготовка (12 часов)

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Тема 3. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Тема 4. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Тема 5. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Тема 6. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Тема 7. Упражнения на боксерских мешках, лапах.

Тема 8. Элементы акробатики и самостраховка.

Тема 9. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции – 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 10. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Тема 11. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория – 5 часов.

Тема 1. Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.

Тема 2. Значение и место специально – физической подготовки в процессе тренировки.

Тема 3. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, занимающимся рукопашным боем.

Тема 4. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика – 13 часов.

Тема 1. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25 - 30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 - 20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м.

Тема 3. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема 4. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тактическая и техническая подготовка (12 часов)

Теория – 4 часа.

Тема 1. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Понятие о технике и тактике.

Тема 2. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика – 8 часов.

Тема 1. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Тема 2. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника..

Содержание 3 модуля

«Специальная физическая и тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Тестирование СФП
2	Техническая и тактическая подготовка	20	-	20	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	-	42	

Цель модуля: знакомство с азами технико-тактической подготовки.

Задачи модуля:

- овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Предметные ожидаемые результаты:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя.

Специальная физическая подготовка (22 часа)

Тема 1. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Тема 2. Базовая техника рукопашного боя.

Тема 3. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Тема 4. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Тема 5. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Тема 6. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Тема 7. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Техническая и тактическая подготовка (20 часов)

Тема 1. Элементарные технические действия. Стойка: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Тема 2. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо - вперед, влево - вперед, назад, вправо - назад, влево - назад, влево—вправо.

Тема 3. 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.

Тема 4. Начальные технические действия.

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.

Тема 5. 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.

Тема 6. Основные технические действия

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.

Тема 7. Партер:

- 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.

Тема 8. Одиночные прямые удары руками и ногами.

- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
- Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
- Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
- Ложные прямые удары левой рукой.

- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
- Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
- Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
- Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
- Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
- Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
- Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
- Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
- Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
- Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
- Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
- Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Учебно-тематическое планирование

2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1. 1.1.	Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира. Техника безопасности на занятиях борьбой.	1	1	-	Беседа
1.2.	История развития и становления спортивной борьбы.	1	1	-	
1.3.	Влияние занятий рукопашным боем, борьбой дзюдо и самбо на строение и функции организма. Гигиена закаливание, питание и режим.	2	2	-	
1.4.	Основы техники и тактики рукопашного боя, дзюдо и самбо.	2	2	-	

1.5.	Основы методики обучения и тренировки борца.	2	2	-	
1.6.	Планирование и контроль тренировки борца.	2	2	-	
1.7.	Физическая подготовка борца	2	2	-	
1.8.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Тестирование ОФП
ВСЕГО:		42	16	26	
2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
2.1	Общая физическая подготовка	10	-	10	Тестирование ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование СФП
2.3	Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	6	36	
3 модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»					
3.2	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Тестирование СФП
3.3	Техническая и тактическая подготовка	22	-	22	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	-	42	
ИТОГО:		126	22	104	

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. 1.1.	Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира. Техника безопасности на занятиях	1	1	-	Беседа
1.2.	История развития и становления спортивной борьбы.	1	1	-	
1.3.	Влияние занятий рукопашным боем, борьбой дзюдо и самбо на строение и функции организма. Гигиена закаливание, питание и режим.	2	2	-	
1.4.	Основы техники и тактики рукопашного боя, дзюдо и самбо.	2	2	-	
1.5.	Основы методики обучения и тренировки борца.	2	2	-	
1.6.	Планирование и контроль тренировки борца.	2	2	-	
1.7.	Физическая подготовка борца	2	2	-	
1.8.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Тестирование ОФП
ВСЕГО:		42	16	26	

Цель модуля: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Задачи модуля:

- повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости,
- повышение уровня двигательных навыков.

Предметные ожидаемые результаты:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

Теоретическая подготовка (12 часов)

Тема 1. Рукопашный бой - синтез боевых искусств.

Развитие, становление рукопашного боя. Борьба дзюдо, самбо - составные части рукопашного боя. Значение борьбы в становлении и развитии АРБ. Техника безопасности при занятиях борьбой.

Тема 2. История развития и становления спортивной борьбы.

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы. Борьба дзюдо — история развития, основатели и выдающиеся спортсмены и педагоги. Российские борцы дзюдо и самбо на международной арене.

Тема 3. Влияние занятий рукопашным боем, борьбой дзюдо и самбо на строение и функции организма спортсмена.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно – мышечная система, ее строение и функции. Сердечно - сосудистая система. Система дыхания, ее значение для жизнедеятельности организма. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Методика применения закаливающих процедур.

Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах и низкой температуры. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших. Дисциплина на занятиях борьбой. Правила поведения в борцовском зале. Запрещенные действия в борьбе.

Тема 4. Основы техники и тактики рукопашного боя, борьбы дзюдо и самбо.

Классификация и терминология дзюдо и самбо. Техническая подготовка борца. Понятия о технике борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименный, разноименный, атакующие и блокирующие. Передвижения. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые и удушающие приемы. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена площади ковра), попадание, защита и контрнападение, маскировка.

Тема 5. Основы методики обучения и тренировки борца.

Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активности, наглядность, прочность, систематичность) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники борьбы дзюдо и самбо. Схемы разучивания.

Тема 6. Планирование и контроль тренировки борца.

Общая характеристика планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание тренировочных занятий. План-конспект занятий. Дневник спортсмена и его роль в оценке и

эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений, формы и правила ведения дневника.

Тема 7. Физическая подготовка борца.

Понятие о всестороннем развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки борца. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца.

Общая физическая подготовка (30 часов)

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Тема 3. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Тема 4. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Тема 5. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Тема 6. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Тема 7. Упражнения на боксерских мешках, лапах.

Тема 8. Элементы акробатики и самостраховка.

Тема 9. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции – 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 10. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Тема 11. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Содержание 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Тестирование ОФП
2.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование СФП
3.	Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	6	36	

Цель модуля: овладение различными техниками рукопашного боя.

Задачи модуля:

- овладение основами техники рукопашного боя;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по рукопашному бою.

Предметные ожидаемые результаты:

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях).

Общая физическая подготовка (10 часов)

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 2. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной.

Тема 3. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Тема 4. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Тема 5. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Специальная физическая подготовка включает в себя имитационные упражнения для освоения броска подхватом – махи, развития силы (преодоление инерции и усилий партнера, борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, выполнение бросков на скорость за 5' и 10', спурты), выносливости (выполнять приемы длительное время 3-5 мин.), гибкости (выполнение бросков с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных технических действий в условиях поединка), специальные упражнения с партнером для развития мышц шеи.

Тема 1. Упражнения для преимущественного развития быстроты. 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 атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Тема 2. Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Тема 3. Упражнения для развития ловкости. 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.

Тема 4. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Тема 5. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Техническая и тактическая подготовка (12 часов)

Тема 1. Основные технические действия

Броски:

- Боковая подсечка.
- Задняя подножка на пятке.
- Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
- Бросок захватом пятки изнутри.
- Бросок через голову с подбивом голень.

Тема 2. Партер:

- Удержания с боку.
- 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.

Тема 3. Боковые удары руками и ногами.

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
- Боковой удар ногой в туловище.

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

Тема 4. Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Тема 5. Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 6. 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.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Тема 8. Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Тема 9. Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Содержание 3 модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Тестирование СФП
2.	Техническая и тактическая подготовка	22	-	22	Тестирование ТТП
ВСЕГО:		42	-	42	

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Предметные ожидаемые результаты:

- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;
- достичь высоких результатов выступлений на соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Тема 1. Средства развития специальной силы мышц. 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

Тема 2. Ударные упражнения. К ним, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде.

Тема 3. "Взрывная сила". Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Тема 4. Упражнения для мышц-разгибателей рук.

Тема 5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек.

Тема 6. Упражнения для развития борцовской выносливости. Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 7. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). 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-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Тема 8. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». 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. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. 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.

Тема 9. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Тема 10. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. 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).

Тема 11. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Тема 12. Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий. Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

Техническая и тактическая подготовка (22 часов)

Тема 1. Основные технические действия

Броски:

- Боковая подножка с падением.
- Бросок через бедро.
- Выведение из равновесия рывком.
- Бросок скручиванием с упором под локоть.

Тема 2. Партер:

- Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
- Переворачивание захватом бедра и руки.
- Переворачивание захватом двух рук.
- Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
- Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
- Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.
- Удушающий захватом отворота сзади.

Тема 3. Боковые удары руками и ногами.

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
- Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
- Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
- Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
- Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Тема 4. Тактика захватов.

- Захваты – предварительный, основной, ответный.
- Взаимосвязь захватов и стоек.
- Сочетание захватов.

Тема 5. Тактика передвижений.

Передвижение в захватах влево, вправо, вперед, назад относительно партнера, стоящего в левосторонней, правосторонней, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой стойках.

Тема 6. Тактика проведения приемов.

- Выполнение приемов в движении.
- Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.

Тема 7. Тактика ведения поединка.

- Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами.
- Поединок с «форой».
- Поединок со сменой партнеров.

Тема 8. Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединках. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль «Специальная физическая подготовка»					
1	Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира. Каратэ - путь пустой руки. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма	2	2	-	Беседа
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях каратэ и рукопашного боя. Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж.	2	2	-	

3	Моральная и специальная психическая подготовка. Планирование и контроль тренировки.	2	2	-	
4	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Тестирование СФП
ВСЕГО:		42	10	32	
2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
5	Изучение и совершенствование техники дзюдо и каратэ	12	2	10	Беседа, демонстрация
6	Изучение и совершенствование техники самбо.	12	2	10	
7	Изучение и совершенствование техники рукопашного боя.	6	-	6	
8	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Тестирование СФП
ВСЕГО:		42	6	36	
3 модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование"					
9	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	Тестирование СФП
10	Изучение и совершенствование техники рукопашного боя.	22	-	22	Тестирование
ВСЕГО:		42	-	42	
ИТОГО:		126	16	110	

**Содержание 1 модуля
«Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира. Каратэ - путь пустой руки. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма	2	2	-	Беседа
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях каратэ и рукопашного боя. Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж.	2	2	-	
3.	Моральная и специальная психическая подготовка. Планирование и контроль тренировки.	2	2	-	
4.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Тестирование СФП
ВСЕГО:		42	10	32	

Цель модуля: совершенствование техники рукопашного боя.

Задачи модуля:

- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование.

Предметные ожидаемые результаты:

- уметь постоянно совершенствовать технико-тактическое мастерство.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира

Тема 2. Виды боевых искусств мира. Особенности техники и тактики различных боевых искусств мира. Сходство и основные отличия боевых единоборств. Основы техники взятых в рукопашный бой из других видов единоборств. Выступление бойцов рукопашного боя — на

крупнейших соревнованиях минувшего года. Лучшие бойцы рукопашного боя. Каратэ - искусство боя без оружия. Стили и школы каратэ. Распространение и популярность каратэ в мире. Ведущие мастера каратэ. Вклад каратэ в Армейский рукопашный бой.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях каратэ и рукопашного боя. Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж.

Тема 4. Причины травматизма в каратэ и АРБ. Первая помощь при травмах. Повторение общего курса из предыдущих лет обучения. Массаж при спортивных травмах. Оценка состояния работоспособности бойца каратэ. Оценка физической подготовленности бойца каратэ.

Тема 5. Моральная и социальная психологическая подготовка

Тема 6. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Специальная физическая подготовка (36 часов)

Тема 1 .Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Задняя подножка, отхват.
4. Зацеп снаружи, стопкой.
5. Броско захватом двух ног.
6. Передняя подножка.
7. Подхват.
8. Бросок через плечи (мельница).
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голенью .
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.
10. Боковое бедро.
11. Бросок через спину захватом руки на плечо.
12. Бросок через спину.

Тема 2. Партер:

1. Удержания с боку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.
14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.
15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках.
16. Удушающий прием спереди, скрещивая руки.
17. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая рук.
18. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия с захватом под мышку.

19. Рычаг колена с захватом ноги между ног, в том числе «кувырком».
20. Ущемление икроножной мышцы.
21. Перевороты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса, накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.
22. Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее.
23. Удержание поперек захватом дальней руки.
24. Удержание верхом.
25. Болевой прием; узел поперек.
26. Перегибание локтя захватом руки между ногами.
27. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги.

Тема 3. Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Тема 4. Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Тема 5. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Тема 6. Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Тема 8. Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, бруссы, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

Содержание 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Изучение и совершенствование техники каратэ	12	2	10	Беседа, демонстрация
2.	Изучение и совершенствование техники дзюдо и самбо.	12	2	10	
3.	Изучение и совершенствование техники рукопашного боя.	6	-	6	
4.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Тестирование СФП
ВСЕГО:		42	6	36	

Цель модуля: повышение уровня функциональной подготовленности.

Задачи модуля:

- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Предметные ожидаемые результаты:

- уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально - волевую подготовленность.

Изучение и совершенствование техники и тактики каратэ (12 часов)

Тема 1. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма. Укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Повторение общего курса из предыдущих лет обучения. Последовательность изучения основных технических действий. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Общая характеристика тренировки каратиста. Средства тренировки. Спортивные снаряды, применяемые в каратэ. Виды техники ведения боя (ката-форм и каратэ, ката стиля шотокан). Тактика ведения боя: атака, защита, контратака. Психологическая подготовленность бойца.

Тема 2. Основные положения, стойки (дачи-вадза). Передвижения (таи сабаки), техника ударов руками (тэ-вадза), техника ударов ногами (кэри-вадза), техника защиты (укэ вадза). Техника связующих элементов. Комбинации. (Рэндзоку-вадза) Выполнение техники каратэ в передвижении, (кихан) Техника ведения боя (кумитэ).

Тема 3. Техника каратэ:

Техника стоек и передвижений: Боевые стойки. Стойка «кошки» (неко-аси-дачи). Стойка «часов» (санчин-дачи). Стойка «полумесяца» (хангетцу-дачи). Положения тела (камаэ). Передвижения в стойках. Шаг. Простое подшагивание. Окрестное подшагивание. Повороты.

Тема 4. Техника ударов руками (тэ-вадза): Удар тыльной стороной ладони (хайшу-учи). Боковой удар (кагэ-тзуки). Удары локтем, (эмпи-учи). Удар «рука-молот» (тэцуи-учи). Круговые рубящие удары (учи-шутто-учи, сото-шутто-учи). Удар основанием ладони (тэйшо-учи). Удар внешним ребром ладони (хайто-учи)

Тема 5. Техника ударов ногами (кэри-вадза): Полукруговой удар внешней частью ступни, (сокуто-маваши-гери-учи). Полукруговой удар подошвой (микадзуки-гери-маваши-учи). Удары коленом (хиза-гери). Удары в прыжке (тоби-гери).

Тема 6. Техника защиты от ударов (укэ-вадза): Универсальный блок (учи-укэ-гедан барай). Х-блок (джуджи-укэ). Клинообразный блок (кикивакэ-укэ). Нижний блок (гедан барай). Обратнонижний блок (удэ барай). Основные блоки ногами: блок подошвой (микадзуки-гери-укэ), блок внешним ребром ступни (сокуто-маваши-укэ), подбивающий блок (кэаге-укэ), блок внутренней частью стопы (нэми-аши), блок верхней частью колена (хиза-укэ).

Тема 7. Техника связующих элементов: Техника опережающего удара. Двойные удары руками, ногами.

Тема 8. Техника выполнения основной техники в передвижении (кихон): Основные передвижения: в кйба-дачи, дзенкутцу-дачи, кокутцу-дачи, неко-аши-дачи, санчин-дачи. Выполнения ударов руками в движении. Выполнение ударов ногами в движении. Выполнение защиты (блоков в движении). Выполнение комбинаций в движении. Наступление, развороты, отход в стойках.

Тема 9. Техника ведения боя. Спарринг (кумитэ): Одношажный спарринг (кихон-иппон-кумитэ), трехшажный спарринг (санбон-иппон-кумитэ), полусвободный спарринг (джиу-иппон-кумитэ), вольный бой, свободный спарринг (джиу-кумитэ).

Тема 10. Формы каратэ (ката): Ката стиля Шотокан. Мирное намерение 1 (хэйан шодан), мирное намерение 2 (хэйан нидан), мирное намерение 3 (хэйан сандан), мирное намерение 4 (хэйан годан), мирное намерение 5 (хэйан йодан).

Изучение и совершенствование техники дзюдо, самбо (12 часов)

Тема 1. Наступательная, контратакующая и оборонительная тактика, тактика на краю татами, тактика силового воздействия, ведение схватки в различные периоды - в начале, в середине, в конце, при выигрыше, при проигрыше.

Тема 2. Техника и тактика борьбы дзюдо. Техника и тактика борьбы самбо.

Техника борьбы самбо:

Борьба лежа. Удержания: сбоку, сбоку лежа, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.

Перевероты: скручиванием, захватом руки и ноги изнутри, захватом руки и ноги снаружи, забеганием, перекатом.

Тема 3. Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через бедро. Рычаг через предплечье. Захватом руки между ног. Узел поперек. Узел ногой. Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо. Узел предплечьем вниз. Узел после удержания верхом.

Болевые приемы на ноги. Ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг на оба бедра. Узел ноги.

Тема 4. Броски в стойке. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Боковая подсечка. Задняя подножка: под выставленную ногу, под дальнюю ногу, с колена. Передняя подножка. Передняя подножка с колена. Зацеп изнутри: за разноименную ногу, за одноименную ногу, заведением. Зацеп снаружи. Зацеп стопой. Подхваты. Выведение из равновесия: рывком, толчком, скручиванием. Бросок рывком за пятку изнутри. Бросок через голову с упором стопой в живот. Бросок поворотом (мельница). Бросок подворотом (через бедро).

Тема 5. Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа. Удержание. Сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.

Тема 6. Болевые приемы. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку, перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны головы, рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.

Тема 7. Перевероты из борьбы самбо. Удушающие приемы. Предплечьем сзади, плечом и предплечьем сзади, петлей сзади, предплечьем спереди, отворотом сзади, приподнимая руку, отворотом спереди.

Тема 8. Броски в стойке. Боковая подсечка. Передняя подсечка в колена (скручиванием). Подсечка под пятку. Подсечка изнутри. Бросок через бедро. Обхват. Бросок через спину. Бросок захватом ноги и туловища. Бросок захватом ног. Передняя подножка. Задняя подножка. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Подхваты.

Основы техники и тактики рукопашного боя (6 часов)

Тема 1. Техника передвижений (челнок, шаг, подскок). Защитные действия (уклон, нырок, уход, подставка, блокирование, опережение). Комбинационная техника рукопашного боя.

Тема 2. Техника рукопашного боя:

Стойки. Положения. Боковая стойка. Передняя низкая стойка. Передняя высокая стойка. Задняя высокая стойка и низкая стойка. Фронтальная стойка. Глубокая стойка.

Тема 3. Передвижения. Шагом. Подскок. Прыжок.

Техника выполнения ударов руками. Прямой удар. Боковой удар. Удар хлест. Рубящий удар изнутри наружу. Удар снизу в голову.

Тема 4. Техника ударов локтем. Прямой удар локтем. Удар локтем вверх. Боковой удар локтем. Круговой удар.

Техника выполнения ударов коленом. Восходящий удар коленом. Боковой удар коленом.

Содержание 3 модуля

Физическое и спортивно-техническое совершенствование

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	Тестирование СФП
2.	Изучение и совершенствование техники рукопашного боя.	22	-	22	Тестирование
ВСЕГО:		42	-	42	

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- уметь формировать свои специализированные знания;
- достижение высоких результатов выступлений на международных соревнованиях;
- накопление соревновательного опыта.

Предметные ожидаемые результаты:

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение бросков в движении в течении 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут, провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120". Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Тема 2. Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180", повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и отдых между повторениями до 10 минут.

Тема 3. Развитие выносливости. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

Изучение и совершенствование техники рукопашного боя (22 часа)

Тема 1. Броски:

1. Передняя подсечка
2. Подхват изнутри
3. Зацеп изнутри
4. Зацеп снаружи

5. Передняя подножка на пятке
6. Бросок захватом руки под плечо
7. Боковое бедро
8. Боковая подножка (седом) с падением.
9. Подсад бедром.
10. Подсечка в колено.
11. Подсад бедром изнутри.
12. Подсад голенью захватом руки под плечо.
13. Передняя подсечка под отставленную ногу.
14. Подсечка в темп шагов.

Тема 2. Партер:

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок .
2. Удушение затягиванием сзади.
3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.
4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх .
5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.
6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху .
7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.
8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.
9. Болевой прием на ногу - узел ноги.
10. Болевой на ногу - рычаг бедра.
11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой .
12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.
13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.
14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.
15. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.
16. Удушающий сбоку затягиванием.
17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).
18. Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.
19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.
20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.

Тема 3. Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Тема 4. Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Тема 5. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Тема 6. Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Тема 7. Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Тема 8. Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Тема 9. Переход от ударной фазы поединка к бросковой

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.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Тема 10. Инструкторская и судейская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации программы необходим следующий кадровый состав: педагог дополнительного образования – 1 человек.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал (не менее 20х30 м.).
2. Ковер борцовский (татами 13х13 м.).
3. Маты поролоновые (4 шт.).
4. Шведская стенка с турниками.
5. Весы медицинские (1 шт.).
6. Манекены для борьбы (4 шт. разного веса).
7. Амуниция (защитное снаряжение бойца).
8. Форма (кимоно, обувь).
9. Груши боксерские (5 шт. разного веса).
10. Гири (по 2 штуки 16 кг, 24 кг, 32 кг).
11. Штанги и набор «блинов».
12. Канат.
13. Мяч набивной (5 шт.).
14. Мяч футбольный.
15. Мяч волейбольный

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
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., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Видеоматериалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

Интернет-ресурсы

<http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя
<http://www.frbtamb.ru/> - Тамбовская федерация рукопашного боя
<http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя