

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
п. Уньюган

Рассмотрено:  
на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
от «01» сентября 2020 года

Согласовано:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «01» сентября 2020 года

Рабочая программа  
«Рукопашный бой. Спорт высших спортивных достижений»  
для детей 8-17 лет  
на 2020-2021 учебный год  
1 год обучения

Разработчик:  
Акзамов Ренат Равильевич  
Педагог дополнительного образования  
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 6

Количество часов в год – 198

п. Уньюган  
Октябрьский район  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
2020 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Рукопашный бой. Спорт высших спортивных достижений» (далее – программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой. Спорт высших спортивных достижений», разработчик Акзамов Р.Р., педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

Программа рассчитана на работу с детьми от 8 до 17 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель:** разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей для дальнейшего расширения арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях;
- передача мастерства следующим поколениям;
- популяризация рукопашного боя;
- пропаганда здорового образа жизни.

## II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

**По окончании 1 года обучения по программе учащиеся будут знать:**

- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- основные и специальные технические приемы рукопашного боя;
- правила соревнований по рукопашному бою;
- основы спортивного режима и гигиены;

- формы и средства организации самостоятельных занятий.

**Учащиеся будут уметь:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- взаимодействовать в коллективе;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- соблюдать режим дня, нормы личной гигиены и самоконтроля.

**Учащиеся смогут:**

- получить спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта России;
- получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня);
- постоянно совершенствовать специальную физическую подготовленность, технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях), динамику своих спортивно-технических показателей;
- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

### III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы отводится 198 часов/ 99 занятий в год.

В период осенних каникул занятия проводятся с применением дистанционных технологий.

Май текущего учебного года – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовке к промежуточной аттестации учащихся.

### IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Таблица 1*

№	Наименование темы	Кол-во часов
<b>ТЕОРИЯ</b>		
1	Техника безопасности и культура общения	2
2	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	2
3	Традиционные действия	2

	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>
<b>ПРАКТИКА</b>		
4	Общеразвивающие упражнения	30
5	Специальные упражнения	30
6	Совершенствование техники рукопашного боя	30
7	Совершенствование защиты от нападений	30
8	Совершенствование тактики рукопашного боя	38
9	Соревновательная техника	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>192</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ГОД:</b>	<b>198</b>

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРИЯ

#### **Техника безопасности и культура общения**

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

#### **Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя**

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта. Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам. Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность. Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся". Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

#### **Традиционные действия:**

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом поединка и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

## ПРАКТИКА

### Тактико-техническая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например, техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою. На всех стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### Одиночные прямые удары руками, ногами и защита

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. 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.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
  24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
  25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
  26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
  27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
  28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.
- Боковые удары руками, ногами и защита.
29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
  30. Боковой удар ногой в туловище.
  31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
  32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
  33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
  34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
  35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
  36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
  37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
  38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
  39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
  40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

#### **Удары руками снизу и защита**

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

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

### **Работа с лапами**

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног;
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Развитие силы (силовая подготовка):**

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;



- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка):**

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие выносливости:**

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка):**

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости:**

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Специальные упражнения:**

- упражнения с партнером;
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

#### **Подготовительные упражнения:**

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить учащимся.

#### **Подводящие упражнения:**

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;

– упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

### **Имитационные упражнения:**

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## **Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)**

### **Развитие силы воли (волевая подготовка):**

- упражнения для воспитания волевых качеств;
- развитие смелости.

### **Упражнения для воспитания смелости:**

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

### **Развитие настойчивости**

#### **Упражнения для воспитания настойчивости:**

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спаррингом.

### **Развитие решительности**

#### **Упражнения для воспитания решительности:**

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

### **Развитие инициативности**

#### **Упражнения для воспитания инициативности:**

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

**Нравственная подготовка:**

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
  - стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
  - решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
  - воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

## VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие. Формирование группы	2	Должны знать: расписание занятий	02.09.20	02.09.20
2.	История развития единоборств. Форма одежды, правила поведения в зале, этикет	2	Должны знать: историю единоборств. Должны уметь: согласно правилам единоборств вести себя в зале	04.09.20	04.09.20
3.	Режим дня, режим, питания, личная гигиена. Кувырок вперед, техника безопасности, самостраховка	2	Должны знать: за 30 минут до занятий нельзя кушать, а во время занятий нельзя пить, технику выполнения кувырка Должны уметь: соблюдать режим, выполнять кувырок вперед	07.09. 20	07.09. 20
4.	Кувырок назад	2	Должны знать: технику выполнения кувырка. Должны уметь: вставать в боевую стойку после кувырка	09.09. 20	09.09. 20
5.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	11.09. 20	11.09. 20
6.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	14.09. 20	14.09. 20
7.	Кувырок назад	2	Должны знать: технику выполнения падения назад. Должны уметь: вставать в боевую стойку после падения	16.09. 20	16.09. 20
8.	Страховка при падении в бок-назад	2	Должны знать: технику выполнения падения назад. Должны уметь: вставать в боевую стойку после падения	18.09. 20	18.09. 20
9.	Гимнастическое упражнение «колесо»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: вставать в боевую стойку после упражнения	21.09. 20	21.09. 20
10.	Гимнастическое упражнение «колесо»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: вставать в боевую стойку после упражнения	23.09. 20	23.09. 20
11.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	25.09.20	25.09.20
12.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	28.09.20	28.09.20

13.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание пресса, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты	30.09.20	30.09.20
14.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание пресса, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты	02.10.20	02.10.20
15.	Развитие скорости: спринт на 25 метров, прыжки на 25 метров. Упражнения с мишенью, прыжки через препятствие	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение одной минуты	05.10.20	05.10.20
16.	Развитие гибкости	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: выполнять упражнения на гибкость	07.10.20	07.10.20
17.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	09.10.20	09.10.20
18.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	12.10.20	12.10.20
19.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание пресса, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты	14.10.20	14.10.20
20.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка.	16.10.20	16.10.20
21.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	19.10.20	19.10.20
22.	Психические способности: «пятнашки вслепую». Упражнения с закрытыми глазами, динамическое напряжение, мысленное представление	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: ориентироваться в слепую	21.10.20	21.10.20
23.	Медитация. Правила рукопашного боя	2	Должны знать: технику выполнения упражнения, оценка ударов и бросков. Должны уметь: контролировать силу удара	23.10.20	23.10.20
24.	Прямой односторонний удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять	26.10.20	26.10.20

			выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
25.	Прямой разносторонний удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	28.10.20	28.10.20
26.	Боковой удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	30.10.20	30.10.20
27.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	02.11.20	02.11.20
28.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	06.11.20	06.11.20
29.	Удар снизу вверх	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	09.11.20	09.11.20
30.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	11.11.20	11.11.20

31.	Удары руками в боевом положении	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	13.11.20	13.11.20
32.	Удары руками в стойках	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	16.11.20	16.11.20
33.	Удары руками после кувырка вперед	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	18.11.20	18.11.20
34.	Удары руками с выпадом вперед	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	20.11.20	20.11.20
35.	Удары руками на отходах	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	23.11.20	23.11.20
36.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	25.11.20	25.11.20
37.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять	27.11.20	27.11.20

			выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
38.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	30.11.20	30.11.20
39.	Связки ударов руками. Знакомство с ударами ногами	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	02.12.20	02.12.20
40.	Прямой удар ногой	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	04.12.20	04.12.20
41.	Боковой удар ногой	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	07.12.20	07.12.20
42.	Удар ногой по дуге	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	09.12.20	09.12.20
43.	Удар ногой назад	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	11.12.20	11.12.20



44.	Удар ногой с разворотом на 180 градусов	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	14.12.20	14.12.20
45.	Удар ногой на 360 градусов	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	16.12.20	16.12.20
46.	Боковые блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек	18.12.20	18.12.20
47.	Верхние блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек	21.12.20	21.12.20
48.	Нижние блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек	23.12.20	23.12.20
49.	Уходы с линии атаки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения уходов. Должны уметь: контролировать скорость ухода, работать бедрами во время ухода, выполнять выдох во время ухода, возвращаться в исходное положение после ухода, выполнять уход из разных стоек	25.12.20	25.12.20
50.	Связки ударов ногами в нижний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	28.12.20	28.12.20

51.	Связки ударов в средний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	30.12.20	30.12.20
52.	Связки ударов ногами в верхний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	11.01.21	
53.	Связки ударов ногами в верхний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	13.01.21	
54.	Связки ударов ног и рук	2	Должны знать: технику выполнения ударов руками и ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу и руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	15.01.21	
55.	Связки ударов ног и рук	2	Должны знать: технику выполнения ударов руками и ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу и руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	18.01.21	
56.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	20.01.21	

57.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	22.01.21	
58.	Свободный спарринг с ударами рук и ног. Знакомство с техникой бросков. Страховка при выполнении бросков	2	Должны знать: Названия и виды бросков. Должны уметь: выполнять страховку во время броска	25.01.21	
59.	Внутренний бросок через плечо	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	27.01.21	
60.	Бросок через плечо двумя руками	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	29.01.21	
61.	Внешний бросок через плечо	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	01.02.21	
62.	Бросок через плечо с захватом руки	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	03.02.21	
63.	Бросок через плечо с захватом обеих рук	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	05.02.21	
64.	Бросок через плечо с захватом локтя	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	08.02.21	
65.	Внутренний бросок через бедро	2	Должны знать: технику выполнения броска.	10.02.21	

			Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
66.	Внешний бросок через бедро	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	12.02.21	
67.	Бросок через бедро с захватом шеи	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	15.02.21	
68.	Бросок через бедро с захватом руки	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	17.02.21	
69.	Броски ногами	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	19.02.21	
70.	Броски руками	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	22.02.21	
71.	«Жертвенные броски»	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	24.02.21	
72.	Броски против ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	26.02.21	
73.	Свободный спарринг. Знакомство с техникой освобождения от захватов и обезоруживания противника	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него.	01.03.21	

			Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным		
74.	Освобождение от захвата за одежду	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	03.03.21	
75.	Освобождение от захвата за руку	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	05.03.21	
76.	Освобождение от захвата за ногу	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	10.03.21	
77.	Освобождение от захвата тела без рук	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	12.03.21	

78.	Освобождение от захвата тела с руками	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	15.03.21	
79.	Обезоруживание противника с палкой	2	Должны знать: технику выполнения приема. Должны уметь: уйти с линии атаки, выполнить прием, совершить захват оружия, контролировать действия противника	17.03.21	
80.	Обезоруживание противника с ножом.	2	Должны знать: технику выполнения приема. Должны уметь: уйти с линии атаки, выполнить прием, совершить захват оружия, контролировать действия противника	19.03.21	
81.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	22.03.21	
82.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	24.03.21	
83.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	26.03.21	
84.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	29.03.21	
85.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	31.03.21	
86.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	02.04.21	
87.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя.	05.04.21	

			Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
88.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	07.04.21	
89.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	09.04.21	
90.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	12.04.21	
91.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	14.04.21	
92.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	16.04.21	
93.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	19.04.21	
94.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	21.04.21	
95.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	23.04.21	

96.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	26.04.21	
97.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	28.04.21	
98.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	30.04.21	
99.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	03.05.21	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>198 ч.</b>			



## VII. ИЗМЕРИТЕЛИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

### НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица 3

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации учащихся к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 25Р уффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \setminus 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

### **ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)**

*Таблица 4*

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

### **Формы проверки результатов освоения программы**

#### **Аттестация учащихся**

Промежуточная аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания года обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, российского и международного уровней.

**Примерные оценочные материалы** представлены в приложениях к ДООП.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

## **VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером педагога.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

### **Методы, используемые в процессе обучения**

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. *Метод убеждения* – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. *Словесные методы* – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. *Метод показа* – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. *Метод упражнения* – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. *Метод состязательности* – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
6. *Анкетирование, опрос учащихся.* Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.
7. *Работа с родителями* (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей. Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице.

### Методическое обеспечение программы

Таблица 5

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы РБ ПП и ТБ Правила и методика судейства в РБ	Групповая, с организацией индивидуальными форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою

2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.), силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером, учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология жестикуляция	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

## **Информационные источники, используемые при реализации программы**

### **Методические пособия для педагога:**

1. Акопян, А.О. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР, /А.О. Акопян. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Астахов, С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя) /С.А. Астахов. – М., 2003.
3. Бурцев, Г.А., Рукопашный бой /Г.А. Бурцев. – М., 1994.
4. Егорова, А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» /А.В Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина. - М.: Советский спорт, 2007.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/Ю.Ф Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства/А.М Якимов/. М.: Терра-Спорт.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
4. Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>
5. Видеоурок по рукопашному бою <http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

### **Методические пособия для учащихся:**

1. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/Г.Горцев/. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях/П. Дарман/. – М.: Формула – Пресс, 2001.
3. Долматов, А.И. Специальная физическая подготовка/ А.И. Долматов/. – М., 1989.
4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров Е.Н., А.В.Карасёв, А.А. Сафонов /. – М.: Лептос, 1994.
5. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
6. Попов, В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Д. Попов. - М.: Арстрель, 2002.

### Перечень интернет-ресурсов:

Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>

Видеоурок по рукопашному бою <http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Международная федерация рукопашного боя <http://hsif.world/>

Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

Основы рукопашного боя

[HTTP://WWW.REDOV.RU/SPORT/OSNOVY\\_RUKOPASHNOGO\\_BOJA/INDEX.PHP](HTTP://WWW.REDOV.RU/SPORT/OSNOVY_RUKOPASHNOGO_BOJA/INDEX.PHP)

### Наглядный материал:

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

Методические материалы представлены в приложениях к программе.

## IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Принятые сокращения:

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 учащихся).

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
<b>Печатные пособия</b>	
Таблицы, схемы (названия в соответствии с программой обучения)	Д
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	Д
<b>Экранно – звуковые пособия</b>	
Аудиозаписи музыкальные	Д
<b>Мультимедийное оборудование</b>	
Персональный компьютер	Д
Проектор	Д
<b>Учебно – практическое оборудование</b>	
Мешок боксерский	Г
Лапа большая	К
Лапа малая	К
Татами	Д

Табло электронное	Д
Весы	Д
Перчатки для рукопашного боя	К
Защита голень-стопа	К
Шлем	К
Секундомер	Д
Жилет нагрудной	К
Бандаж	К
Защита груди женская	Г
Аптечка	Д