

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 18.03.2024 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 18.03.2024 № 76

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"РУКОПАШНЫЙ БОЙ"

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 7 до 17 лет

Срок реализации: 3 года

общее количество часов по программе - 432

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 144 часа

Форма обучения очная

Разработчик: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Показиев Виктор Иванович

Ст. Мечетинская
2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты	15
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Методическое обеспечение	17
2.4. Формы аттестации	19
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	19
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
Приложение 1	24
Приложение 2	27
Приложение 3	34
Приложение 4	40
Приложение 5	43
Приложение 6	46

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки

качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Разработана на основе программы Акоюн А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что в процессе её реализации обучающиеся приобретают знания, умения, навыки, необходимые для гармоничного общефизического развития, овладения приемами самообороны, психологической устойчивости к трудностям, укрепления здоровья. Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Отличительной особенностью программы Программа позволяет варьировать и изменять учебный план в зависимости от уровня подготовки детей.

Педагогическая целесообразность программы включает:

1. Развитие физической подготовки: Участие в тренировках рукопашного боя способствует развитию физических качеств, таких как выносливость, гибкость, координация движений и сила.

2. Самооборона: Освоение техник рукопашного боя может повысить уверенность и безопасность обучающихся в различных ситуациях, улучшить навыки самозащиты и способность реагировать на опасные ситуации.

3. Дисциплина и самоконтроль: Участие в тренировках рукопашного боя способствует развитию дисциплины, самоконтроля и уважения к партнерам, что является важными аспектами воспитания.

4. Формирование командного духа: Участие в тренировках рукопашного боя может способствовать формированию командного духа, сотрудничества и взаимопомощи среди обучающихся. Таким образом, включение программы рукопашного боя может быть обосновано в контексте развития физических, психологических и социальных навыков детей.

Адресат программы. Возраст обучающихся с 7 до 17 лет. Набор проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям.

Психологические особенности детей разного возраста педагог учитывает при построении учебно-тренировочного процесса.

Психологические особенности детей младшего школьного возраста:

1. Импульсивность. Дети склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств.
2. Общая недостаточность воли. Младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

В среднем школьном возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия спортивной деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу.

В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Режим занятий 1-3 год обучения – 2 раза в неделю. В целях успешного выполнения программы занятия проводятся сдвоено: 2 академических часа (по 45 минут) с переменной 10 минут между ними.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 3 года обучения (432 часа), 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При дистанционном/электронном обучении:

- Теоретическое занятие (устное изложение материала по какой-либо теме), такое занятие в системе дистанционного обучения представляет собой файл с заданиями педагога/образовательный интернет -ресурс с необходимым учебным материалом, который должен быть изучен самостоятельно.
- Практическое занятие – самостоятельная работа (форма занятий без непосредственного участия педагога, но по его заданию в специально предоставленное для этого время). Обучающиеся работают самостоятельно с предложенными информационными ресурсами, с обучающими программами, тестами.

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).

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств.

Уровень реализации программы – базовый

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса: групповые.

Виды (формы) занятий –

- учебно-тренировочные занятия;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

Перечень форм подведения итогов. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, портфолио.

1.2. Цель и задачи программы

Цель. Содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем, воспитание достойных граждан своего государства и культурных членов общества, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Задачи:

воспитательные (личностные)

- сформировать волевые и морально этические качества личности у обучающихся;
- воспитать трудолюбие, терпение, выдержку, решительность, настойчивость, инициативность, взаимовыручку.
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

развивающие (метапредметные)

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- развивать интерес к занятиям спортом и боевыми искусствами, развить привычку и потребность в ведении здорового образа жизни.
- развивать общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя (РБ).

образовательные (предметные)

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику рукопашного боя (РБ) и других смешанных боевых искусств;
- сформировать целостную культуру мировоззрения, мышления, поведения и движения в лучших традициях Российского воинств.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план «Рукопашный бой» 1 года обучения

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 История и основные принципы рукопашного боя					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	
1.2	Рукопашный бой – история развития и совершенствования.	2	-	2	Тест
1.3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	2	-	2	Тест
1.4	Традиционные действия	2	2	4	Тест
2. Раздел 2 Общеразвивающие и специальные упражнения.					
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	28	30	Зачет
2.2	Специальные упражнения.	4	34	38	Зачет
2.3	Подвижные игры.	1	5	6	Зачет
3. Раздел 3 Базовая техника рукопашного боя.					
3.1	Техника передвижений.	2	10	12	Зачет
3.2	Техника борьбы.	2	22	24	Зачет
3.3	Техника ударов.	2	21	23	Зачет
3.4	Диагностика	-	1	1	
Итого:		21	123	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

Теоретическая подготовка.

Введение.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности.

В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Отстаивать справедливость.
2. Уважать старших.
3. Защищать слабых.
4. Помогать нуждающимся.
5. Не использовать силу и умение во зло.
6. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Традиционные действия.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

Практическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Специальные упражнения.

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- акробатика: стойка на руках, «мостик», шпагаты, колесо.

Подвижные игры.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

Техника передвижений.

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Техника борьбы.

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках
 - а) верхом,
 - б) со стороны ног,
 - в) со стороны головы,
 - г) сбоку.

Техника ударов.

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).

- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Учебный план 2 года обучения

Таблица 2

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 История и основные принципы рукопашного боя					
1.1	Вводное занятие.	1	-	1	
1.2	Техника безопасности и культура общения.	4	-	4	Тест
1.3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	3	-	3	Тест
1.4	Традиционные действия	2	2	4	Тест
2. Раздел 2 Общеразвивающие и специальные упражнения.					
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	24	26	Зачет
2.2	Специальные упражнения.	4	31	35	Зачет
2.3	Подвижные игры.	1	5	6	Зачет
3. Раздел 3 Техника рукопашного боя.					
3.1	Техника передвижений.	2	8	10	Зачет
3.2	Техника борьбы.	2	18	20	Зачет
3.3	Техника ударов.	2	18	20	Зачет
3.4	Защита от нападения.	4	10	14	Зачёт
3.5	Диагностика	-	1	1	
Итого:		27	117	144	

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

Теоретическая подготовка.

Техника безопасности и культура общения.

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;

- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя.

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе "воинской морали" лежат принципы: "причини противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

Традиционные действия.

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

Практическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Специальные упражнения.

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

Подвижные игры.

Виды игр: "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната», "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

Техника передвижений.

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

Техника борьбы.

Борьба в положении стоя:

- перевороты, опрокидывания;
- нырки, скручивания;
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в положении лежа:

- проведение болевых и удушающих приемов;
- освобождения от удержаний;
- быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
- контрприемы;
- борцовские поединки на ковре.

Ударная техника.

Удары руками:

- боковые удары;
- удары снизу;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90⁰, 180⁰, 270⁰;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Защита от нападения.

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

Учебный план 3 года обучения

Таблица 3

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 История и основные принципы рукопашного боя					
1.1	Вводное занятие.	1	-	1	
1.2	Техника безопасности и культура общения.	4	-	4	Тест
1.3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	3	-	3	Тест

1.4	Традиционные действия	2	2	4	Тест
2. Раздел 2 Общеразвивающие и специальные упражнения.					
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	24	26	Зачет
2.2	Специальные упражнения.	2	33	35	Зачет
2.3	Подвижные игры.	1	5	6	Зачет
3. Раздел 3 Техника рукопашного боя.					
3.1	Техника борьбы и техника ударов.	1	9	10	Зачет
3.2	Техника ведения рукопашного боя.	1	19	20	Зачет
3.3	Защита от нападения.	1	19	20	Зачет
3.4	Соревновательная техника	2	12	14	Соревнование
3.5	Диагностика	-	1	1	
Итого:		20	124	144	

Содержание учебного плана 3-го года обучения.

Теоретическая подготовка.

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.

Традиционные действия.

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

Практическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением, с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;

- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Специальные упражнения.

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- прыгивание с высоты 2-3 метров.

Подвижные игры.

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь"".

Техника борьбы и техника ударов.

Борьба в положении стоя:

- боковой переворот;
- задняя подножка;
- отхват;
- отжим;
- контрприемы

Борьба в положении лежа:

- уход от удержания с боку;
- уход от удержания поперек
- уход от удержания верхом;
- рычаг локтя.

Удары руками:

- серии ударов руками в движении вперед и назад;
- удары снизу;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- удары ребром стопы;
- удары пяткой;
- комбинирование ударов ногами.

Техника ведения рукопашного боя.

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

Защита от нападения.

- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Соревновательная техника.

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;
- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- сформированы волевые и морально этические качества личности у обучающихся;
- воспитано трудолюбие, терпение, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность, взаимовыручка.
- привиты общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Метапредметные:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развит интерес к занятиям спортом и боевыми искусствами, развита привычка и потребность в ведении здорового образа жизни.
- развиты общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя (РБ);

Предметные:

- овладели техникой выполнения физических упражнений;
- изучена базовая техника рукопашного боя (РБ) и других смешанных боевых искусств;
- сформирована целостная культура мировоззрения, мышления, поведения и движения в лучших традициях Российского воинства.

В результате освоения программы «Рукопашный бой» обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.
- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

Должны уметь:

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;
- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение;
- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях.

Освоение программы «Рукопашный бой» подразумевает формирование у обучающихся стремления к систематическим занятиям спортом, развитие силы воли, настойчивости и методичности в достижении результатов, умение взаимодействовать в коллективе, воспитание личности, способной к самостоятельной деятельности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график представлен в Приложении 5.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

- Тренировочный зал.
- Место для занятий на свежем воздухе.
- Борцовский ковер.
- Гимнастические снаряды: «шведская стенка», гимнастический мат, скакалки, перекладина, брусья.
- Секундомер.
- Свисток.
- Кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, пояса.
- Лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши.
- Макеты ножей, пистолетов
- Средства защиты (нагрудник, шлем, защита голени, раковина).

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

2.3. Методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение:

- Плакаты.
- Фотографии.
- Журналы, брошюры.
- Схемы выполнения упражнений.
- Видеофильмы – записи конкурсов и соревнований.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде, чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения

тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь "гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество.

"Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

"Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

"Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Дети усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

Для обучающихся четвертого года обучения является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны от противника вооруженного: палкой, веревкой, ножом и пистолетом.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ребята находятся в более реальных условиях, чем в зале.

2.4. Формы аттестации

В образовательной программе «Силовая подготовка» определены следующие формы проведения аттестации: сдача контрольных нормативов, зачет, соревнование. Критерии оценки результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий. Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; средний уровень – успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; низкий уровень – успешное освоение менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения также являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: знание техники безопасности, знание технических приемов рукопашного боя и правильность их применения, умение самостоятельно планировать тренировку;
- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: ударная техника, борцовская техника, гимнастическая подготовка, уровень физической подготовки, силовая выносливость;
- критерии оценки уровня развития и обучающихся детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

1. Психолого – педагогическая диагностика (Приложение 1).
2. Рекомендуемая последовательность обучения технике борьбы (Приложение 2).
3. Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике (Приложение 3).
4. Ближний бой (Приложение 4)
5. Нормативы ОФП (Приложение 5)

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

Задачи воспитательного процесса

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитания

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению

программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: мероприятия, дела, игры.

Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Методы воспитательного взаимодействия: разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
Модуль «Воспитание в детском объединении»					
1.	«Техника безопасности – прежде всего»	Формирование безопасного поведения во время занятий	беседа	Сентябрь	Показиев В.И.
2.	«Права, обязанности, ответственность»	Повышение осведомленности о своих правах и обязанностях, формирование правильного поведения.	Игра-опрос	Октябрь	Показиев В.И.
Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»					
2.	«В бой пойдём и мы»	Формирование уважения и признательности ко всем защитникам Отечества.	Беседа	Февраль	Показиев В.И.
3.	«Мир, труд, май»	Пропаганда здорового образа жизни через спортивные мероприятия, демонстрация	Показательные выступления	Май	Показиев В.И.

		мастерства и техники рукопашного боя			
Модуль «Взаимодействие с родителями»					
1.	Родительское собрание на тему: «Рукопашный бой – во благо»	Вовлечение родителей в деятельность объединения, важность физической подготовки и самодисциплины	Собрание, беседа	Сентябрь	Показиев В.И.
2.	Родительское собрание	Подведение итогов спортивной деятельности детей	Собрание, беседа	Май	Показиев В.И.
Модуль «Профессиональное самоопределение»					
1.	«Кем стану - угадай»	Формирование представлений о будущей профессии, создание условий для самоопределения	Викторина - тест	Ноябрь	Показиев В.И.
Модуль «Профилактика»					
1.	«Умей сказать: «Нет!»	Пропагандирование здорового образа жизни, без вредных привычек	акция	Апрель	Показиев В.И.
2.	«Как не попасться на «удочку»»	Формирование правильного поведения с телефонными мошенниками	онлайн-акция	Март	Показиев В.И.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971г.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002г.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978 г.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС, 1991г.
7. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП Ассоциации – Олимп, 1992 г.
8. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
9. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
- 10.Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.:"Терра"- "TERRA", 1996 г.
- 11.Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
- 12.Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
- 13.Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
- 14.Старов В.В. Русский рукопашный бой. Система обучения воинов. М: Русский стиль, 2004 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Психолого – педагогическая диагностика

Психолого – педагогическая диагностика - это оценочная практика направленная на изучение индивидуально – психологических особенностей ребёнка и социально-психологических характеристик детского коллектива.

Проследить за динамикой личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования можно по 3 направлениям. Каждое направление – это соответствующий блок личностных качеств.

1 блок – организационно- волевые качества - они являются основой деятельности любой направленности;

2 блок – ориентационные свойства личности - побуждают активность ребёнка;

3 блок – поведенческие характеристики - отражают тип общения со сверстниками.

Состав каждого блока личностных качеств можно проследить по следующей таблице.

Таблица 5

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики	
<u>1.Организационно-волевые качества:</u> 1.1.Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течении определённого времени, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1	Н	
		-терпения хватает больше чем на ½ занятия	5	А Б	
		-терпения хватает на всё занятие	10	Л Ю	
	1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	-волевые усилия ребёнка побуждаются	1	Д
			-иногда- самим ребёнком	5	Е Н
			-всегда- самим ребёнком	10	И
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать	-ребёнок постоянно находится под воздействием	1	Е	

	свои поступки (приводить к должному свои действия)	контроля извне -периодически контролирует себя сам -постоянно контролирует себя сам	5 10	
<u>2.Ориентацион- ные качества:</u> 2.1.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	-завышенная -заниженная -нормальная	1 5 10	Анкети- рование
2.2.Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	-интерес к занятиям продиктован ребёнку извне -интерес периодически поддерживается самим ребёнком -интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	1 5 10	Тестиро- вание, анкети- рование
<u>3.Поведенческие качества:</u> 3.1.Конфликтность (отношение ребёнка к конфликту в группе)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	-периодически провоцирует конфликты -сам в конфликтах не участвует, старается их избегать -пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Тестирование
3.2.Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	-избегает участия в общих делах -участвует при побуждении извне -инициативен в общих делах	1 5 10	Тестирование, наблюдение

1 – низкий уровень
5 – средний уровень
10-высокий уровень

Работа по предложенной технологии позволит содействовать личностному росту ребёнка, выявить то, каким он пришёл, чему научился, каким стал через некоторое время.

Рекомендуемая последовательность обучения технике борьбы.

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

В положении стоя (в стойке).

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.

31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.

89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа.)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике.

На начальных 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 и ногами.

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 и ногами

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.

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.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. 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.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

77. 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).
78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов.

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

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.

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:

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

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
16. 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.

Нормативы ОФП по годам обучения

Оценка	Года обучения и нормативы по возрастам											
	1 год			2 год			3 год			4 год		
	7-11 лет	12-14 лет	15-18 лет	7-11 лет	12-14 лет	15-18 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-18 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
Отжимания от пола												
отлично	12	20	30	15	25	35	25	30	40	30	35	45
хорошо	8	15	25	12	20	30	20	25	35	25	30	40
удовлетворительно	4	12	20	8	15	25	15	20	30	20	25	35
Приседания												
отлично	30	40	45	35	45	50	45	50	55	50	55	60
хорошо	25	35	40	30	40	45	40	45	50	45	50	55
удовлетворительно	20	30	35	25	35	40	35	40	45	40	45	50
Подъемы туловища из положения лежа												
отлично	20	30	35	25	35	40	35	40	50	40	45	55
хорошо	15	25	30	20	30	35	30	35	45	35	40	50
удовлетворительно	10	20	25	15	25	30	25	30	40	30	35	45
Подтягивание на перекладине												
отлично	5	8	12	6	9	13	8	10	14	9	12	15
хорошо	4	7	11	5	8	12	7	9	13	8	11	14
удовлетворительно	3	6	10	4	7	11	6	8	12	7	10	13

Техника выполнения борцовских и ударных приемов, акробатика

1 год обучения

Зачетные упражнения:

Акробатика: кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, колесо.

Борьба: броски через бедро, бросок задняя подножка, бросок боковая подножка, перевод в борьбу лежа, удержание противника на лопатках.

Техника ударов: прямой удар кулаком, боковой удар кулаком, удар кулаком снизу, удар ногой вперед, удар ногой в сторону, удар ногой назад.

2 год обучения

Зачетные упражнения:

Акробатика: кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, колесо, стойка на руках.

Борьба: перевороты, проход в ноги, проведение болевых и удушающих приемов, освобождения от удержаний.

Техника ударов: комбинации различных ударов руками, круговые удары ногами, удары коленом.

3 год обучения

Зачетные упражнения:

Акробатика: выполнение акробатической комбинации.

Борьба: боковой переворот, отхват, отжим, уход от удержания с боку, уход от удержания поперек, уход от удержания верхом, рычаг локтя.

Техника ударов: серии ударов руками в движении вперед и назад, удары ребром стопы, удары пяткой, комбинирование ударов ногами.

4 год обучения

Зачетные упражнения:

Акробатика: выполнение акробатической комбинации.

Борьба и техника ударов: комбинирование борцовской и ударной техник, умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях, комбинирование техник защиты и нападения. Проведение спаррингов с 3 разными противниками.

Выполнение отдельных приемов оценивается:

- "отлично" - если прием, задание или упражнение выполнен эффективно, быстро и уверенно;

- "хорошо" - если прием, задание или упражнение, выполнен эффективно, но недостаточно быстро и уверенно;

- "удовлетворительно" - если прием, задание или упражнение выполнен эффективно, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

- "неудовлетворительно" - если прием, задание или упражнение выполнен не эффективно.

- "плохо" - если прием, задание или упражнение не выполнен.

Акробатическая комбинация

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону.

2. Выпрямиться, шаг вперед, переворот в сторону в стойку, ноги врозь, руки в стороны.

3. Поворот на 90 градусов плечом назад и кувырок вперед в стойку на лопатках.
4. Перекатом вперед в упор присев, толчком двумя ногами, стойка на голове.
5. Опуститься в упор присев и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
6. Встать, прыжок вверх прогнувшись.

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график «Рукопашный бой» (1 год)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Ко- л- во час- ов	Время провед- ения зани- ятия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма контрол- я
1		Техника безопасности на занятиях и во время учебных боев. Культура общения занимающихся рукопашным боем.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Опрос
2		Традиционные действия.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
3		Традиционные действия.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
4		Общеразвивающие упражнения. Правила проведения подвижных игр.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
5		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
6		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
7		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
8		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние
9		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	2		комбини- рованная	Трени- ровоч- ный зал	Наблюде- ние

10		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
11		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
12		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
13		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
14		Общеразвивающие упражнения. Бег с препятствиями.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
15		Общеразвивающие упражнения. Бег с препятствиями.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
16		Общеразвивающие упражнения. Бег с препятствиями.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
17		Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
18		Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
19		Общеразвивающие упражнения. Кувырок назад.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
20		Общеразвивающие упражнения. Кувырок назад.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
21		Общеразвивающие упражнения. Прыжок-кувырок.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
22		Общеразвивающие упражнения. Прыжок-кувырок.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние

						зал	
23		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение назад.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
24		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение назад.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Зачёт
25		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение вперед.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
26		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение вперед.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
27		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение на бок.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
28		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение на бок.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
29		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение на бок через партнера.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
30		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение на бок через партнера.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
31		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: кувырок через партнера.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
32		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: кувырок через партнера.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
33		Общеразвивающие упражнения. Акробатика.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
34		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: «мостик», шпагаты	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние

35		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: «мостик», шпагаты	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
36		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: колесо, стойка на руках.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
37		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: колесо, стойка на руках.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
38		Зачет по разделу «Общеразвивающие упражнения».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
39		Акробатические комбинации.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
40		Акробатические комбинации.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
41		Бой с «тенью». Коридор с препятствиями.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
42		Бой с «тенью». Коридор с препятствиями.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
43		Бой с «тенью». Коридор с препятствиями.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
44		Зачет по разделу: «Специальные упражнения».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
45		Духовно-нравственные основы рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
46		Психофизические особенности рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
47		Техника борьбы в положении стоя: боковой переворот, задняя подножка.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение

						зал	
48		Техника борьбы в положении стоя: отхват, отжим.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
49		Техника борьбы в положении стоя: контрприемы.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
50		Техника борьбы в положении стоя: повторение изученных приемов.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
51		Техника борьбы в положении стоя: повторение изученных приемов.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
52		Техника борьбы в положении лежа: уход от удержания сбоку, уход от удержания поперек.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
53		Техника борьбы в положении лежа: уход от удержания верхом, рычаг локтя.	2		Групповая, индивидуальная, в парах	Тренировочный зал	Наблюдение
54		Техника борьбы в положении лежа: повторение изученных приемов.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
55		Техника борьбы в положении лежа: повторение изученных приемов.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
56		Взаимосвязь рук и ног в борцовской технике.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
57		Взаимосвязь рук и ног в борцовской технике.	2		комбинированная	Тренировочный зал	
58		Взаимосвязь рук и ног в борцовской технике.	2		комбинированная	Тренировочный зал	
59		Борцовские поединки на ковре с применением изученной техники.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение

						зал	
60		Борцовские поединки на ковре с применением изученной техники.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
61		Борцовские поединки на ковре с применением изученной техники.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
62		Техника ударов руками: серии ударов руками в движении вперед и назад.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
63		Техника ударов руками: удары снизу.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
64		Техника ударов руками: комбинирование ударов.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
65		Повторение изученных ударов руками.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
66		Техника ударов ногами: удары ребром стопы.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
67		Техника ударов ногами: удары пяткой.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
68		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
69		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
70		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
71		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт

72		Итоговое занятие	2		Диагностика	Тренировочный зал	Наблюдение
Итого:			144				

Таблица 8

**Календарный учебный график
«Рукопашный бой» (2 год)**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Техника безопасности на занятиях и во время учебных боев. Культура общения занимающихся рукопашным боем.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Опрос
2		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
3		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
4		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
5		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
6		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
7		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
8		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение

9		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
10		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
11		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
12		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
13		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
14		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
15		Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
16		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
17		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
18		Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
19		Общеразвивающие упражнения. Прыжок-кувырок.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
20		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение назад, падение вперед.	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние
21		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: падение на бок, падение на бок	2		комбини рованная	Трени ровоч ный зал	Наблюде ние

		через партнера.				зал	
22		Общеразвивающие упражнения. Техника самостраховки: кувырок через партнера.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
23		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: «мостик», шпагаты.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
24		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: «мостик», шпагаты	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
25		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: колесо, стойка на руках.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
26		Общеразвивающие упражнения. Акробатика: колесо, стойка на руках.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
27		Общеразвивающие упражнения. Акробатические комбинации.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
28		Общеразвивающие упражнения. Акробатические комбинации.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
29		Общеразвивающие упражнения. Бой с «тенью».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
30		Общеразвивающие упражнения. Бой с «тенью».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
31		Общеразвивающие упражнения. Бой с «тенью».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
32		Общеразвивающие упражнения. Спрыгивание с высоты 2 метров.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
33		Общеразвивающие упражнения. Спрыгивание с высоты 2 метров.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение

34		Общеразвивающие упражнения. Бой с «тенью».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
35		Общеразвивающие упражнения. Бой с «тенью».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
36		Зачет по теме: «Общеразвивающие упражнения».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
37		Зачет по теме: «Специальные упражнения».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
38		Техника ведения рукопашного боя: взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя, комбинирование борцовской и ударной техник.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
39		Сочетание ударов руками и ногами, их взаимосвязь в технике рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
40		Сочетание ударов руками и ногами, их взаимосвязь в технике рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
41		Сочетание ударов руками и ногами, их взаимосвязь в технике рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
42		Взаимосвязь рук и ног в борцовской технике.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
43		Взаимосвязь рук и ног в борцовской технике.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
44		Взаимосвязь рук и ног в борцовской технике.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
45		Комбинирование борцовской и ударной техник.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение

46		Комбинирование борцовской и ударной техник.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
47		Комбинирование борцовской и ударной техник.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
48		Техника ведения рукопашного боя: комбинирование техник защиты и нападения, работа с противником на различных дистанциях и уровнях.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
49		Комбинирование техник защиты и нападения при ведении рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
50		Комбинирование техник защиты и нападения при ведении рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
51		Комбинирование техник защиты и нападения при ведении рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
52		Приемы ближнего боя: удары руками и защита от них.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
53		Приемы ближнего боя: удары руками и защита от них.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
54		Приемы ближнего боя: способы завязки ближнего боя и выхода из него.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
55		Приемы ближнего боя: способы завязки ближнего боя и выхода из него.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
56		Отработка элементов техники ближнего боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
57		Отработка элементов техники ближнего боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	

58		Отработка элементов техники ближнего боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	
59		Духовно-нравственные основы рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
60		Психофизические особенности рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
61		Понятие о тактике и стратегии рукопашного боя, психология рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
62		Этапы рукопашного боя. Тактические задачи в рукопашном бою.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
63		Оборонительная тактика ведения рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
64		Оборонительная тактика ведения рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
65		Наступательная тактика ведения рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
66		Наступательная тактика ведения рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
67		Контратакующая тактика ведения рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
68		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
69		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
70		Спарринги по правилам рукопашного боя.	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт

						зал	
71		Зачет по разделу: «Техника рукопашного боя».	2		комбинированная	Тренировочный зал	Зачёт
72		Итоговое занятие	2		комбинированная	Тренировочный зал	Наблюдение
Итого:			144				