

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»



Д.А. Разумовский  
(инициалы, фамилия)

Приказ от 30.08.2024 г. № 36-УМД

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва имени В.М. Боброва»  
городского округа Ступино Московской области

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

г. Ступино

2024 год

## 1. Содержание

№№ п.п.		№ стр.
1.	Содержание	1
2.	Пояснительная записка	2
3.	Цель общеразвивающей программы	3
4.	Основные задачи общеразвивающей программы	3
5.	Актуальность	5
6.	Методическая часть общеразвивающей программы	6
7.	Дидактические принципы общеразвивающей программы	33
8.	Основные формы проведения и продолжительность занятий	34
9.	Структура общеразвивающей программы и календарно-тематический план	38
10.	Условия реализации	62
11.	Ожидаемые результаты	63
12.	Перечень учебно-методического обеспечения	64
13.	Список литературы	68

## **2. Пояснительная записка**

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указано, что дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Дополнительные образовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. (Глава 10, статья 75).

Дополнительная общеразвивающая программа по курсу обучение детей рукопашному бою на спортивно-оздоровительном этапе рассчитана на 3 года (52 недели в год) и составлена для детей от 7 лет и старше. Занятия по дополнительному образованию на спортивно-оздоровительном этапе проводятся с учётом предусмотренного учебного плана. В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объёма по реализации дополнительных общеразвивающих программ: с детьми 7 лет и старше не чаще 3 раз в неделю.

Занятия по дополнительному образованию проводятся с сентября по август включительно, когда дети не заняты на основных программных занятиях (непосредственной образовательной деятельности). Обучение по дополнительной общеразвивающей программе по курсу «Рукопашный бой» на спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется в спортивном зале. Общеразвивающая программа разработана с учётом основных методических и дидактических принципов и предполагает для наглядного демонстрационного материала использование видеоматериалов по обучению армейскому рукопашному бою.

## **3. Цель общеразвивающей программы**

Структурирование информации и создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

#### **4. Основные задачи общеразвивающей программы**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий РБ;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для СШОР по рукопашному бою рассчитана на 3-х летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

##### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

### **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

### **Развивающие**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

## **5. Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе СШОР.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам рукопашного боя на занятиях по технической подготовке детей в СШОР. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в СШОР по спортивным единоборствам, методика обучения армейскому рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в армейском рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по армейскому рукопашному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия (С. А. Иванов, 1995; А. С. Кузнецов, 2007; А. А. Манаев, А. С. Чабанюк, 2008). Нет и единого подхода к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой. Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся (А. И. Абашин, 2009; А. О. Акопян, 2000; А. А. Морозов, 2001).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что Рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, РБ предполагает возрастной уровень занимающихся с 7 лет.

В СШ, СШОР, ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по РБ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появилась потребность общества и детей в занятиях рукопашным боем.

## **6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **6.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если воспитанник при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть зачислен на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, со следующего года обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

**Основная цель этого этапа** – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

**Основные задачи данного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность



практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

возрастные особенности физического развития, представлены в таблице № 1.

### **Основные тренировочные средства:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

### **Основные методы выполнения упражнений**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные направления тренировки:**

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки:**

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются

функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

**Комплекс методик позволит определить:**

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

**Уровень подготовленности:**

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

**Подготовительные упражнения**

**Строевые упражнения:**

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

**Упражнения общеразвивающие (без предметов):**

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

#### **Упражнения в ходьбе:**

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

#### **Упражнения в беге:**

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

#### **Упражнения для формирования правильной осанки:**

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

### **Упражнения для совершенствования гибкости:**

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

### **Упражнения для совершенствования ловкости**

### **Упражнения в равновесии:**

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом

#### **Акробатические упражнения:**

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

#### **Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):**

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### **Упражнение в поднимании и переноске груза:**

- Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- То же – гимнастического козла;
- То же гимнастических матов;
- Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- То же с поддержкой под спину;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

### **Прыжки:**

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

### **Упражнения со скалкой**



### ***Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:***

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

### ***Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:***

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

### **Упражнения с гимнастической палкой:**

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку ( палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

## **Упражнения с набивным мячом**

### ***Для рук:***

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

### ***Для ног:***

- Удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

### ***Для туловища:***

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

## **Упражнения на гимнастической стенке:**

- В вися на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;
- Угол в вися;
- Соскоки:
  - а) из виса спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из виса лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейку;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

#### **Упражнения на гимнастической скамейке:**

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;

- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

### **Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):**

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь;
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

### **Упражнения в парах**

### **Упражнения для развития силы:**

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

### **Упражнения на гибкость:**

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

### **Упражнения на реакцию:**

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

### **Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:**

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- То же руки на затылке.

### **Игры и эстафеты:**

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

## 6.2 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

### Базовые варианты для разработки игр-заданий

#### *Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

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

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

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.



Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

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

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в *табл. 22*.

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

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

В таблице № 7 – игры-задания расположены в порядке их сложности.

## **ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки»)**

**(Грузных Г.М., 1993)**

Таблица № 7

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

**Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

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

смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

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

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

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

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

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

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

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

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

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

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

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ**

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

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

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

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

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

### **Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка**

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

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

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

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

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

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.



### **6.3 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

### **7. Дидактические принципы общеразвивающей программы**

Основой организации работы с детьми с 7 летнего возраста в данной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа (СО) является система дидактических принципов:

1. Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.
2. Принцип минимакса – обеспечивается возможность продвижения каждого ребёнка своим темпом.
3. Принцип целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира.
4. Принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.
5. Принцип творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям рукопашным боем, развивать

целеустремлённость, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

## **8. Основные формы проведения и продолжительность занятий**

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения**:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

### **Формы занятий**

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **Отличительные особенности**

- учебный план данной программы, составлен исходя из местных (сельских) условий и рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий в год.
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. В данной же программе обучение допускается с 7 летнего

возраста. При помощи большой игровой практики и различных обще развивающих упражнений на спортивно-оздоровительном этапе, обучающийся постепенно подходят к ранней специализации рукопашного боя.

## **9. Структура общеразвивающей программы и календарно-тематический план**

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа
7. Психологическая подготовка

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны

добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

**Таблица № 1**

	<b>В О З Р А С Т ( л е т )</b>
--	--------------------------------

<b>Морфофункциональн ые показатели, физические качества</b>	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Рост</b>						+	+	+	+		
<b>Мышечная масса</b>						+	+	+	+		
<b>Быстрота</b>			+	+	+				+	+	+
<b>Скоростно-силовые качества</b>			+	+	+	+	+	+	+		
<b>Сила</b>							+	+		+	+
<b>Выносливость (аэробные возможности)</b>		+	+	+					+	+	+
<b>Анаэробные возможности</b>									+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+	+	+		+	+				
<b>Координация</b>		+	+		+	+					
<b>Равновесие</b>	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Календарно-тематический план  
1-ый год обучения**

№ недели	№ занятия	Тема
Сентябрь		
1	1	Правила поведения в СШОР. История развития рукопашного боя Подвижные игры. Передвижения. Показ технического элемента.
	2	Само страховка при падении. Подвижные игры.
	3	Понятия о спортивных разрядах и званиях. Что представляет собой татами для рукопашного боя.
2	4	Само страховка при падении на живот. ОРУ. Пионербол.
	5	Само страховка при падении на спину. Подвижные игры.
	6	Само страховка при падении на бок. ОФП
3	7	Кувырок вперед. ОРУ
	8	Кувырок назад. Подвижные игры.
	9	Кувырок вперед через левое плечо. ОФП
4	10	Кувырок назад через левое, правое плечо на колени. ОРУ
	11	Передняя подножка на стоя на коленях. Эстафеты с мячом.
	12	Кувырок назад через голову на колени. Задняя подножка, стоя на коленях.
Октябрь		
5	13	Борьба в парах. Изучение стойки.
	14	Упр. с теннисными мячами Подвижные игры.
	15	Прыжок кувырок. ОРУ. Падение вперед из стойки.
6	16	Изучение борцовской стойки. Подвижные игры.
	17	Обучение падению назад из положения стоя. Подвижные игры.
	18	Обучение броску проход в ноги из положения стоя.
7	19	Обучение технике боксерского шага. Подвижные игры.
	20	Кувырок назад в положение стоя.
	21	Одиночный прямой удар правой рукой. Подвижные игры;

№ недели	№ занятия	Тема
8	22	Обучение передвижению «челнок». Подвижные игры.
	23	Выведение из равновесия. ОФП
	24	Обучение удержанию сбоку.
Ноябрь		
9	25	В парах. Борьба на коленях. Подвижные игры.
	26	Эстафеты с мячами. Учебно-тренировочные схватки.
	27	Кувырок вперед со стойки на руках. Подвижные игры.
10	28	Конный бой. Борьба в стойке.
	29	Изучение болевого приема рычаг локтя. ОФП
	30	Проход в ноги с переводом в партер. Подвижные игры.
11	31	Передняя подножка из положения стоя. Эстафеты. Подвижные игры.
	32	Отработка серии прямых ударов левой и правой руками.
	33	Задняя подножка с захватом одной руки сверху. Подвижные игры.
12	34	Обучение технике ударов ногами лоу-кик.
	35	Развитие физических качеств; ловкости, быстроты. Подвижные игры.
	36	Задняя подножка с захватом одной руки снизу. Подвижные игры.
Декабрь		
13	37	Продолжение обучению техники. Подвижные игры
	38	Подготовительные упражнения, боковой удар правой рукой.
	39	Обучение передвижению по ковру. Подвижные игры.
14	40	Бросок передняя подножка с захватом за отворот сверху. Пионербол.
	41	Отработка ударов ногой по спортивным снарядам. Подвижные игры;
	42	Общеразвивающие упражнения на матах, подвижные игры.
15	43	Обучение передвижению по ковру. Подвижные игры.
	44	Захват за отворот сверху, выведение из равновесия. Пионербол.
	45	Обучение технике борцовского шага Подвижные игры.
16	46	Проход в ноги с захватом одной ноги. Пионербол.

№ недели	№ занятия	Тема
	47	Учебно-тренировочные схватки, подвижные игры;
	48	Общеразвивающие упражнения на матах, подвижные игры.
Январь		
17	49	В парах. Отработка ударов ногами лоу-кик. Подвижные игры.
	50	Подвижные игры. Передвижения. Показ технического элемента. Бросок задняя подножка с удобным захватом.
	51	Прыжок кувырок вперед через лавочку. Подвижные игры.
18	52	Боковой удар правой ногой в корпус. ОРУ.
	53	Удержание со стороны головы. Подвижные игры.
	54	Передняя подножка с захватом шеи партнера одной рукой. Подвижные игры.
Февраль		
19	55	В парах. Отработка броска передняя подножка с любым захватом. Подвижные игры.
	56	Эстафеты. Борьба в парах.
	57	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.
20	58	Броски за ноги. Эстафеты.
	59	Отработка правого бокового удара рукой. Учебно-тренировочная схватка.
	60	Выведения из равновесия. Подвижные игры.
21	61	Борьба в стойке. Эстафеты. Подвижные игры.
	62	Игра пятнашки, эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	63	Броски с падением. ОРУ. Отработка в парах. Подвижные игры.
22	64	Отработка серии ударов ног и рук. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	65	Соревнование кто больше бросит за 1 мин. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	66	В парах. Нарботка серий ударов в движении. Подвижные игры.
Март		



№ недели	№ занятия	Тема
23	67	Атака броском, нападающий удар. Подвижные игры.
	68	Подвижные игры. Задняя подножка на пятке, захват пояса. Эстафеты.
	69	Захват за пояс, выведение из равновесия. Подвижные игры.
24	70	Удар рукой снизу; Эстафеты.
	71	Ударная техника руками. Силовая подготовка. Подвижные игры.
	72	Подвижные игры. Передвижения. Показ технического элемента. Передняя подножка с захватом отворота сверху.
25	73	Рычаг локтя через бедро. Эстафеты.
	74	Задняя подножка с захватом отворота. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
	75	Игра пятнашки. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
26	76	ОРУ. Рычаг локтя через бедро. Подвижные игры.
	77	Связка руками и ногами по лапам. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	78	В парах. Броски на спину. Подвижные игры.
Апрель		
27	79	Нападающий удар в движении. Подвижные игры.
	80	Подвижные игры. Удар по лапам ОРУ. Эстафеты с мячами.
	81	Силовые удары руками по боксерским мешкам; Подвижные игры.
28	82	Подготовительные упражнения, боковой удар правой рукой.
	83	Обучение передвижению по ковру. Подвижные игры.
	84	Бросок передняя подножка с захватом за отворот сверху. Пионербол.
29	85	Отработка ударов ногой по спортивным снарядам. Подвижные игры;
	86	Общеразвивающие упражнения на матах, подвижные игры.
	87	Обучение передвижению по ковру. Подвижные игры.
30	88	Захват за отворот сверху, выведение из равновесия. Пионербол.
	89	Обучение технике борцовского шага Подвижные игры.

№ недели	№ занятия	Тема
	90	Учебно-тренировочные бои. ОФП
Май		
31	91	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.
	92	Броски за ноги. Эстафеты.
	93	Отработка правого бокового удара рукой. Учебно-тренировочная схватка.
32	94	Выведения из равновесия. Подвижные игры.
	95	Борьба в стойке. Эстафеты. Подвижные игры.
	96	Игра пятнашки, эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
33	97	Броски с падением. ОРУ. Отработка в парах. Подвижные игры.
	98	Отработка серии ударов ног и рук. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	99	Соревнование кто больше бросит за 1 мин. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
34	100	В парах. Нарботка серий ударов в движении. Подвижные игры.
	101	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.
	102	Броски за ноги. Эстафеты.
35	103	Отработка правого бокового удара рукой. Учебно-тренировочная схватка.
	104	Выведения из равновесия. Подвижные игры.
	105	Борьба в стойке. Эстафеты. Подвижные игры.
36	106	Игра пятнашки, эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	107	Броски с падением. ОРУ. Отработка в парах. Подвижные игры.
	108	Отработка серии ударов ног и рук. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
Июнь		
37	109	Соревнование кто больше бросит за 1 мин. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	110	В парах. Нарботка серий ударов в движении. Подвижные игры.

№ недели	№ занятия	Тема
	111	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.
38	112	Продолжение обучению техники. Подвижные игры
	113	Подготовительные упражнения, боковой удар правой рукой.
	114	Обучение передвижению по ковру. Подвижные игры.
39	115	Бросок передняя подножка с захватом за отворот сверху. Пионербол.
	116	Отработка ударов ногой по спортивным снарядам. Подвижные игры;
	117	Общеразвивающие упражнения на матах, подвижные игры.
40	118	Обучение передвижению по ковру. Подвижные игры.
	119	Захват за отворот сверху, выведение из равновесия. Пионербол.
	120	Обучение технике борцовского шага Подвижные игры.
41	121	Проход в ноги с захватом одной ноги. Пионербол.
	122	Учебно-тренировочные схватки, подвижные игры;
	123	Общеразвивающие упражнения на матах, подвижные игры.
42	124	В парах. Отработка броска передняя подножка с любым захватом. Подвижные игры.
	125	Эстафеты. Борьба в парах.
	126	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.
Июль		
43	127	Броски за ноги. Эстафеты.
	128	Отработка правого бокового удара рукой. Учебно-тренировочная схватка.
	129	Выведения из равновесия. Подвижные игры.
44	130	Борьба в стойке. Эстафеты. Подвижные игры.
	131	Игра пятнашки, эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	132	Броски с падением. ОРУ. Отработка в парах. Подвижные игры.
45	133	Отработка серии ударов ног и рук. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.

№ недели	№ занятия	Тема
	134	Соревнование кто больше бросит за 1 мин. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	135	В парах. Нарботка серий ударов в движении. Подвижные игры.
46	136	Атака броском, нападающий удар. Подвижные игры.
	137	Подвижные игры. Задняя подножка на пятке, захват пояса. Эстафеты.
	138	Захват за пояс, выведение из равновесия. Подвижные игры.
47	139	Удар рукой снизу; Эстафеты.
	140	Ударная техника руками. Силовая подготовка. Подвижные игры.
	141	Подвижные игры. Передвижения. Показ технического элемента. Передняя подножка с захватом отворота сверху.
Август		
48	142	Рычаг локтя через бедро. Эстафеты.
	143	Задняя подножка с захватом отворота. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
	144	Игра пятнашки. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
49	145	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.
	146	Броски за ноги. Эстафеты.
	147	Отработка правого бокового удара рукой. Учебно-тренировочная схватка.
50	148	Выведения из равновесия. Подвижные игры.
	149	Борьба в стойке. Эстафеты. Подвижные игры.
	150	Игра пятнашки, эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
51	151	Броски с падением. ОРУ. Отработка в парах. Подвижные игры.
	152	Отработка серии ударов ног и рук. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
	153	Соревнование кто больше бросит за 1 мин. Эстафеты. Учебно-тренировочная схватка.
52	154	В парах. Нарботка серий ударов в движении. Подвижные игры.
	155	Отработка прямых ударов руками по мешкам. Подвижные игры.

№ недели	№ занятия	Тема
	156	Броски за ноги. Эстафеты.

**Календарно-тематический план**  
**2-ой год обучения**

№ недели	№ занятия	Тема
<b>Сентябрь</b>		
1	1	Правила поведения в СШОР. История развития рукопашного боя Подвижные игры. Передвижения. Показ технического элемента.
	2	Водный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем. Разминка растяжка, ОФП. Борьба в стойке и партере.
	3	Разминка, растяжка, удары руками; прямые, боковые, снизу, удары ногами. Акробатика, кувырки через препятствие. ОФП
2	4	Разминка, растяжка, борьба в партере и стойке, акробатика. Подтягивание на куртке, эстафеты. ОФП
	5	Разминка, растяжка, удар ногой с разворота в корпус и голову, акробатика, страховка вперёд с разворотом на 180 градусов, удушающие и болевые приёмы. ОФП Спарринги. Удары руками и ногами на лапах.
	6	Разминка, растяжка, эстафеты, подтягивание на турнике, подъём ног на шведской стенке. Борьба в партере и стойке. Силовой комплекс. ОФП.
3	7	Разминка, растяжка, броски передняя, задняя подножка, проход в ноги, бросок через бедро, подхват, бросок с зацепом передней ноги. акробатика, страховка назад с кувырком и выходов в стойку на ноги. ОФП Спарринги.
	8	Разминка, растяжка, борьба в стойке и партере, эстафеты, акробатика. Отработка серий ударов в парах. ОФП
	9	Разминка, растяжка, удары ногами руками в парах (серии), акробатика, колесо через левое и правое плечо переворот вперёд . ОФП
4	10	Разминка, растяжка, удары руками ногами на лапах в движении с броском, акробатика . ОФП борьба в стойке и партере.
	11	Разминка, растяжка, акробатика, бросок задняя и передняя подножка с продолжением болевым на руку. Бросок проход в ноги с продолжение болевым на ногу. ОФП эстафеты.
	12	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. Удержание сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Борьба в партере и стойке. Силовой комплекс.

№ недели	№ занятия	Тема
Октябрь		
5	13	Разминка, растяжка, спарринги, акробатика, эстафеты. ОФП болевой на руку (узел руки). Болевой на руку (загиб руки за спину). Удары на снарядах в партере.
	14	Разминка, растяжка, акробатика, борьба в стойке и партере. ОФП Боевой раздел: защита от ударов рукой сверху, прямо , снизу, сбоку. Спаринги. Удары руками и ногами на лапах в движении.
	15	Разминка, растяжка, эстафеты, удушающий приём за отворот куртки кимано , ОФП. Б.Р. защита от ударов ног, прямо и сбоку. Силовой комплекс. Болевой со стойки на ногу.
6	16	Разминка, растяжка, акробатика, серии ударов рук и ног, проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП Спарринги , борьба в стойке и партере. Болевые приёмы в партере на руку, на ногу, удушающие приёмы
	17	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками на лапах спарринги. ОФП эстафеты. Силовой комплекс .Бросок через спину со стойки. С продолжением болевым на руку.
	18	Разминка, растяжка, акробатика, колесо, двойные удары руками, борьба в партере и стойке. Подтягивание на куртке. Бросок через спину с колен. ОФП. Спарринги.
7	19	Разминка, растяжка, эстафеты, удары ногами на лапах, удушающий приём ногами (треугольник) и защита от него. ОФП эстафеты. Акробатика. Борьба в стойке и партере.
	20	Разминка, растяжка, двойные удары руками и ногами, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	21	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами на лапах, спарринги, бросок через бедро с продолжением болевым на руку. ОФП Удары руками в партере на снарядах. Силовой комплекс.
8	22	Разминка, растяжка, удары руками и ногами в движении, бросок спина с колен, болевой на ногу. ОФП акробатика. Б.Р. защита от удара палкой прямо, сбоку, сверху, на отмах. Борьба в стойке и партере.
	23	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика. Захват и подбив ноги при атаке прямого и бокового удара ногой. ОФП силовой комплекс.
	24	Разминка, растяжка , эстафеты акробатика. ОФП Подтягивание на куртке от кимано. Боевой раздел: защита от угрозы пистолета спереди и сзади.
Ноябрь		
9	25	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
	26	Разминка, растяжка, акробатика, ударная и бросковая техника серии Борьба в стойке и партере. ОФП . Болевой раздел.
	27	Разминка, растяжка, акробатика через препятствие, удары руками и ногами на лапах. ОФП болевой на руку (узел плеча). Спарринги.

№ недели	№ занятия	Тема
10	28	Разминка, растяжка, акробатика, защита от удара рукой прямо, сбоку, сверху с продолжением броском задняя подножка, ударная техника руками и ногами. Силовой комплекс. Р.Б. освобождения от захвата с руками и без, спереди и сзади. Освобождение от захвата за отворот куртки. ОФП Спарринги. Удары на лапах и мешке.
	29	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	30	Разминка, растяжка, акробатика переворот вперёд, удары руками и ногами на лапах. ОФП Б.Р. защита от удара ножом прямо, сбоку, сверху, на отмах. Серии ударов рук и ног на лапах в движении.
11	31	Разминка, растяжка, болевой приём на руку (загиб руки за спину с конвоированием) борьба в стойке и партере, акробатика. ОФП Силовой комплекс.
	32	Разминка, растяжка, акробатика, спарринги. Борьба в стойке и партере. ОФП Болевой со стойки на руку.
	33	Разминка, растяжка, акробатика спарринги, эстафеты. Боевой раздел: защита от угрозы достать оружие из кармана пиджака и брюк. Силовой комплекс. Акробатика.
12	34	Разминка, растяжка. Удары руками и ногами по лапам в движении. Борьба в стойке и партере. Перевороты, удержания в партере. ОФП
	35	Разминка, растяжка. Акробатика. Силовой комплекс. Подтягивание на куртке. Спаринги. Удары по снаряду в партере.
	36	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
Декабрь		
13	37	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Бросок проход в ноги и мельница. ОФП. Борьба в партере. Болевой на ногу со стойки. Спарринги.
	38	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Серии ударов руками и ногами в парах. Силовой комплекс. Бросок со стойки с подхватом передней ноги. Борьба в стойке.
	39	Разминка, эстафеты, акробатика. Удары руками и ногами с места. Борьба с ударами в партере. ОФП
14	40	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Повторение бросков со стойки. Силовой комплекс. Прыгалки удары руками на снарядах.
	41	Разминка, растяжка, акробатика. Силовая тренировка (отжимание, подъём корпуса, подтягивание, отжимание от скамейки).
	42	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Боевой раздел: защита от ударов ног и рук, освобождение от захватов, Защита от ударов ножом и палкой. Защита от угрозы пистолетом. ОФП.
15	43	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	44	Разминка, растяжка, эстафеты. Болевой на икроножную мышцу (канарейка). ОФП

№ недели	№ занятия	Тема
	45	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в парах. Удары по снарядам в стойке и партере. Силовой комплекс. Болевые приёмы на руку.
16	46	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Удары руками и ногами движениями. Подтягивание на куртке. ОФП
	47	Разминка, растяжка. Спарринги. Борьба в партере. Удушающие приёмы. Серии ударов ног и рук в парах. Силовой комплекс.
	48	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Защита от удушающего приёма ногами (треугольника). ОФП
Январь		
17	49	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	50	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
	51	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
18	52	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	53	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	54	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере.
Февраль		
19	55	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	56	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
	57	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
20	58	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	59	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	60	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
21	61	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места.



№ недели	№ занятия	Тема
		Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	62	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
	63	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
22	64	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	65	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	66	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
Март		
23	67	Разминка, растяжка, акробатика, серии ударов рук и ног, проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП Спарринги , борьба в стойке и партере. Болевые приёмы в партере на руку, на ногу, удушающие приёмы
	68	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками на лапах спарринги. ОФП эстафеты. Силовой комплекс .Бросок через спину со стойки. С продолжением болевым на руку.
	69	Разминка, растяжка, акробатика, колесо, двойные удары руками, борьба в партере и стойке. Подтягивание на куртке. Бросок через спину с колен. ОФП. Спарринги.
24	70	Разминка, растяжка, эстафеты, удары ногами на лапах, удушающий приём ногами (треугольник) и защита от него. ОФП эстафеты. Акробатика. Борьба в стойке и партере.
	71	Разминка, растяжка, двойные удары руками и ногами, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	72	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами на лапах, спарринги, бросок через бедро с продолжением болевым на руку.
25	73	Разминка, растяжка, удары руками и ногами в движении, бросок спина с колен, болевой на ногу. ОФП акробатика. Б.Р. защита от удара палкой прямо, сбоку, сверху, на отмах. Борьба в стойке и партере.
	74	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика. Захват и подбив ноги при атаке прямого и бокового удара ногой. ОФП силовой комплекс.
	75	Разминка, растяжка , эстафеты акробатика. ОФП Подтягивание на куртке от кимано. Боевой раздел: защита от угрозы пистолета спереди и сзади.
26	76	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги

№ недели	№ занятия	Тема
	77	Разминка, растяжка, акробатика, ударная и бросковая техника серии Борьба в стойке и партере. ОФП . Болевой раздел.
	78	Разминка, растяжка, акробатика через препятствие, удары руками и ногами на лапах. ОФП болевой не руку (узел плеча). Спарринги.
Апрель		
27	79	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	80	Разминка, растяжка, акробатика переворот вперёд, удары руками и ногами на лапах. ОФП Б.Р. защита от удара ножом прямо, сбоку, сверху, на отмах. Серии ударов рук и ног на лапах в движении.
	81	Разминка, растяжка, болевой приём на руку (загиб руки за спину с конвоированием) борьба в стойке и партере, акробатика. ОФП Силовой комплекс.
28	82	Разминка, растяжка, акробатика, спарринги. Борьба в стойке и партере. ОФП. Болевой со стойки на руку.
	83	Разминка, растяжка, акробатика спарринги, эстафеты. Боевой раздел: защита от угрозы достать оружие из кармана пиджака и брюк. Силовой комплекс. Акробатика.
	84	Разминка, растяжка. Удары руками и ногами по лапам в движении. Борьба в стойке и партере. Перевороты, удержания в партере. ОФП
29	85	Разминка, растяжка. Акробатика. Силовой комплекс. Подтягивание на куртке. Спарринги. Удары по снаряду в партере.
	86	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Бросок проход в ноги и мельница. ОФП. Борьба в партере. Болевой на ногу со стойки. Спарринги.
	87	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Серии ударов руками и ногами в парах. Силовой комплекс. Бросок со стойки с подхватом передней ноги. Борьба в стойке.
30	88	Разминка, эстафеты, акробатика. Удары руками и ногами с места. Борьба с ударами в партере. ОФП
	89	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Повторение бросков со стойки. Силовой комплекс. Прыгалки удары руками на снарядах.
	90	Разминка, растяжка, акробатика. Силовая тренировка (отжимание, подъём корпуса, подтягивание, отжимание от скамейки).
Май		
31	91	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Боевой раздел: защита от ударов ног и рук, освобождение от захватов, Защита от ударов ножом и палкой. Защита от угрозы пистолетом. ОФП.
	92	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	93	Разминка, растяжка, эстафеты. Болевой на икроножную мышцу (канарейка). ОФП
32	94	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в парах.

№ недели	№ занятия	Тема
		Удары по снарядам в стойке и партере. Силовой комплекс. Болевые приёмы на руку.
	95	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. ОФП
	96	Разминка, растяжка. Спарринги. Борьба в партере. Удушающие приёмы. Серии ударов ног и рук в парах. Силовой комплекс.
33	97	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Защита от удушающего приёма ногами (треугольника). ОФП
	98	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	99	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
34	100	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
	101	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	102	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
35	103	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
	104	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Борьба в стойке и партере. Удары на снарядах. ОФП.
	105	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
36	106	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Броски со стойки. Болевые и удушающие приёмы в партере. Боевой раздел. Силовой комплекс.
	107	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Эстафеты. ОФП
	108	Разминка, растяжка, эстафеты. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
Июнь		
37	109	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	110	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
	111	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
38	112	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам.

№ недели	№ занятия	Тема
		Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	113	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	114	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
39	115	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	116	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
	117	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
40	118	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	119	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	120	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
41	121	Разминка, растяжка, акробатика, серии ударов рук и ног, проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП Спарринги , борьба в стойке и партере. Болевые приёмы в партере на руку, на ногу, удушающие приёмы
	122	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками на лапах спарринги. ОФП эстафеты. Силовой комплекс .Бросок через спину со стойки. С продолжением болевым на руку.
	123	Разминка, растяжка, акробатика, колесо, двойные удары руками, борьба в партере и стойке. Подтягивание на куртке. Бросок через спину с колен. ОФП. Спарринги.
42	124	Разминка, растяжка, эстафеты, удары ногами на лапах, удушающий приём ногами (треугольник) и защита от него. ОФП эстафеты. Акробатика. Борьба в стойке и партере.
	125	Разминка, растяжка, двойные удары руками и ногами, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	126	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами на лапах, спарринги, бросок через бедро с продолжением болевым на руку. ОФП Удары руками в партере на снарядах. Силовой комплекс.
Июль		
43	127	Разминка, растяжка, удары руками и ногами в движении, бросок спина с колен, болевой на ногу. ОФП акробатика. Б.Р. защита от удара палкой прямо, сбоку, сверху, на отмах. Борьба в стойке и партере.

№ недели	№ занятия	Тема
	128	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика. Захват и подбив ноги при атаке прямого и бокового удара ногой. ОФП силовой комплекс.
	129	Разминка, растяжка, эстафеты акробатика. ОФП Подтягивание на куртке от кимано. Боевой раздел: защита от угрозы пистолета спереди и сзади.
44	130	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
	131	Разминка, растяжка, акробатика, ударная и бросковая техника серии Борьба в стойке и партере. ОФП . Болевой раздел.
	132	Разминка, растяжка, акробатика через препятствие, удары руками и ногами на лапах. ОФП болевой не руку (узел плеча). Спарринги.
45	133	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	134	Разминка, растяжка, акробатика переворот вперёд, удары руками и ногами на лапах. ОФП Б.Р. защита от удара ножом прямо, сбоку, сверху, на отмах. Серии ударов рук и ног на лапах в движении.
	135	Разминка, растяжка, болевой приём на руку (загиб руки за спину с конвоированием) борьба в стойке и партере, акробатика. ОФП Силовой комплекс.
46	136	Разминка, растяжка, акробатика, спарринги. Борьба в стойке и партере. ОФП. Болевой со стойки на руку.
	137	Разминка, растяжка, акробатика спарринги, эстафеты. Боевой раздел: защита от угрозы достать оружие из кармана пиджака и брюк. Силовой комплекс. Акробатика.
	138	Разминка, растяжка. Удары руками и ногами по лапам в движении. Борьба в стойке и партере. Перевороты, удержания в партере. ОФП
47	139	Разминка, растяжка. Акробатика. Силовой комплекс. Подтягивание на куртке. Спарринги. Удары по снаряду в партере.
	140	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Бросок проход в ноги и мельница. ОФП. Борьба в партере. Болевой на ногу со стойки. Спарринги.
	141	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Серии ударов руками и ногами в парах. Силовой комплекс. Бросок со стойки с подхватом передней ноги. Борьба в стойке.
Август		
48	142	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Защита от удушающего приёма ногами (треугольника). ОФП
	143	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	144	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
49	145	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
	146	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам.

№ недели	№ занятия	Тема
50		Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	147	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	148	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
51	149	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Борьба в стойке и партере. Удары на снарядах. ОФП.
	150	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
	151	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Броски со стойки. Болевые и удушающие приёмы в партере. Боевой раздел. Силовой комплекс.
52	152	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Эстафеты. ОФП
	153	Разминка, растяжка, эстафеты. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	154	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары в партере на снарядах. Силовая тренировка (отжимание, подтягивание, подъём корпуса).
	155	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	156	Разминка. Боевой раздел (зачёт) Эстафеты.

## Календарно-тематический план

### 3-ий год обучения

№ недели	№ занятия	Тема
Сентябрь		
1	1	Правила поведения в СШОР. История развития рукопашного боя Подвижные игры. Передвижения. Показ технического элемента.
	2	Водный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем. Разминка растяжка, ОФП. Борьба в стойке и партере.
	3	Разминка, растяжка, удары руками; прямые, боковые, снизу, удары ногами. Акробатика, кувырки через препятствие. ОФП

№ недели	№ занятия	Тема
2	4	Разминка, растяжка, борьба в партере и стойке, акробатика. Подтягивание на куртке, эстафеты. ОФП
	5	Разминка, растяжка, удар ногой с разворота в корпус и голову, акробатика, страховка вперёд с разворотом на 180 градусов, удушающие и болевые приёмы. ОФП Спарринги. Удары руками и ногами на лапах.
	6	Разминка, растяжка, эстафеты, подтягивание на турнике, подъём ног на шведской стенке. Борьба в партере и стойке. Силовой комплекс. ОФП.
3	7	Разминка, растяжка, броски передняя, задняя подножка, проход в ноги, бросок через бедро, подхват, бросок с зацепом передней ноги. акробатика, страховка назад с кувырком и выходов в стойку на ноги. ОФП Спарринги.
	8	Разминка, растяжка, борьба в стойке и партере, эстафеты, акробатика. Отработка серий ударов в парах. ОФП
	9	Разминка, растяжка, удары ногами руками в парах (серии), акробатика, колесо через левое и правое плечо переворот вперёд. ОФП
4	10	Разминка, растяжка, удары руками ногами на лапах в движении броском, акробатика. ОФП борьба в стойке и партере.
	11	Разминка, растяжка, акробатика, бросок задняя и передняя подножка с продолжением болевым на руку. Бросок проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП эстафеты.
	12	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. Удержание сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Борьба в партере и стойке. Силовой комплекс.
Октябрь		
5	13	Разминка, растяжка, спарринги, акробатика, эстафеты. ОФП болевой на руку (узел руки). Болевой на руку (загиб руки за спину). Удары на снарядах в партере.
	14	Разминка, растяжка, акробатика, борьба в стойке и партере. ОФП Боевой раздел: защита от ударов рукой сверху, прямо, снизу, сбоку. Спарринги. Удары руками и ногами на лапах в движении.
	15	Разминка, растяжка, эстафеты, удушающий приём за отворот куртки кимано, ОФП. Б.Р. защита от ударов ног, прямо и сбоку. Силовой комплекс. Болевой со стойки на ногу.
6	16	Разминка, растяжка, акробатика, серии ударов рук и ног, проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП Спарринги,

№ недели	№ занятия	Тема
		борьба в стойке и партере. Болевые приёмы в партере на руку, на ногу, удушающие приёмы.
	17	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками на лапах спарринги. ОФП эстафеты. Силовой комплекс .Бросок через спину со стойки. С продолжением болевым на руку.
	18	Разминка, растяжка, акробатика, колесо, двойные удары руками, борьба в партере и стойке. Подтягивание на куртке. Бросок через спину с колен. ОФП. Спарринги.
7	19	Разминка, растяжка, эстафеты, удары ногами на лапах, удушающий приём ногами (треугольник) и защита от него. ОФП эстафеты. Акробатика. Борьба в стойке и партере.
	20	Разминка, растяжка, двойные удары руками и ногами, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	21	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами на лапах, спарринги, бросок через бедро с продолжением болевым на руку. ОФП Удары руками в партере на снарядах. Силовой комплекс.
8	22	Разминка, растяжка, удары руками и ногами в движении, бросок спина с колен, болевой на ногу. ОФП акробатика. Б.Р. защита от удара палкой прямо, сбоку, сверху, на отмах. Борьба в стойке и партере.
	23	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика. Захват и подбив ног при атаке прямого и бокового удара ногой. ОФП силовой комплекс.
	24	Разминка, растяжка , эстафеты акробатика. ОФП Подтягивание на куртке от кимано. Боевой раздел: защита от угрозы пистолета спереди и сзади.
Ноябрь		
9	25	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
	26	Разминка, растяжка, акробатика, ударная и бросковая техника серии Борьба в стойке и партере. ОФП . Болевой раздел.
	27	Разминка, растяжка, акробатика через препятствие, удары руками и ногами на лапах. ОФП болевой на руку (узел плеча). Спарринги.
10	28	Разминка, растяжка, акробатика, защита от удара рукой прямо, сбоку, сверху с продолжением броском задняя подножка, ударная техника руками и ногами. Силовой комплекс. Р.Б. освобождения от захвата с руками и без, спереди и сзади. Освобождение от захвата за отворот куртки. ОФП Спарринги. Удары на лапах и мешке.
	29	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.



№ недели	№ занятия	Тема
	30	Разминка, растяжка, акробатика переворот вперёд, удары руками и ногами на лапах. ОФП Б.Р. защита от удара ножом прямо, сбоку, сверху, на отмах. Серии ударов рук и ног на лапах в движении.
11	31	Разминка, растяжка, болевой приём на руку (загиб руки за спину с конвоированием) борьба в стойке и партере, акробатика. ОФП Силовой комплекс.
	32	Разминка, растяжка, акробатика, спарринги. Борьба в стойке и партере. ОФП Болевой со стойки на руку.
	33	Разминка, растяжка ,акробатика спарринги, эстафеты. Боевой раздел: защита от угрозы достать оружие из кармана пиджака и брюк. Силовой комплекс. Акробатика.
12	34	Разминка, растяжка. Удары руками и ногами по лапам в движении. Борьба в стойке и партере. Перевороты, удержания в партере. ОФП
	35	Разминка, растяжка. Акробатика. Силовой комплекс. Подтягивание на куртке. Спаринги. Удары по снаряду в партере
	36	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
Декабрь		
13	37	Разминка, растяжка , акробатика. Удары руками и ногами в движении Бросок проход в ноги и мельница. ОФП. Борьба в партере. Болевой на ногу со стойки. Спарринги.
	38	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Серии ударов руками и ногами в парах. Силовой комплекс. Бросок со стойки с подхватом передней ноги. Борьба в стойке.
	39	Разминка, эстафеты, акробатика. Удары руками и ногами с места Борьба с ударами в партере. ОФП
14	40	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Повторение бросков со стойки. Силовой комплекс. Прыгалки удары руками на снарядах.
	41	Разминка, растяжка, акробатика. Силовая тренировка (отжимание, подъём корпуса, подтягивание, отжимание от скамейки).
	42	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Боевой раздел: защита от ударов ног и рук, освобождение от захватов, Защита от ударов ножом и палкой. Защита от угрозы пистолетом ОФП.
15	43	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.

№ недели	№ занятия	Тема
	44	Разминка, растяжка, эстафеты. Болевой на икроножную мышцу (канарейка). ОФП
	45	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в парах. Удары по снарядам в стойке и партере. Силовой комплекс. Болевые приёмы на руку.
16	46	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. ОФП
	47	Разминка, растяжка. Спарринги. Борьба в партере. Удушающие приёмы. Серии ударов ног и рук в парах. Силовой комплекс.
	48	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Защита от удушающего приёма ногами (треугольника). ОФП
Январь		
17	49	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	50	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
	51	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
18	52	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	53	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	54	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении
Февраль		
19	55	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
	56	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
	57	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Борьба в стойке и партере. Удары на снарядах. ОФП.

№ недели	№ занятия	Тема
20	58	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
	59	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами парях. Броски со стойки. Болевые и удушающие приёмы в партере. Боевой раздел. Силовой комплекс.
	60	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Эстафеты. ОФП
21	61	Разминка, растяжка, эстафеты. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	62	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары в партере на снарядах. Силовая тренировка (отжимание, подтягивание, подъём корпуса).
	63	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
22	64	Разминка. Боевой раздел (зачёт) Эстафеты.
	65	Эстафеты, акробатика, ударная и бросковая техника (зачёт)
	66	Разминка, растяжка. Подтягивание, отжимание, подъём корпуса на пресс.(зачёт ) Силовой комплекс.
Март		
23	67	Разминка, растяжка, акробатика, серии ударов рук и ног, проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП Спарринги , борьба в стойке и партере. Болевые приёмы в партере на руку, на ногу, удушающие приёмы.
	68	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками на лапах спарринги. ОФП эстафеты. Силовой комплекс .Бросок через спину со стойки. С продолжением болевым на руку.
	69	Разминка, растяжка, акробатика, колесо, двойные удары руками, борьба в партере и стойке. Подтягивание на куртке. Бросок через спину с колен. ОФП. Спарринги.
24	70	Разминка, растяжка, эстафеты, удары ногами на лапах, удушающий приём ногами (треугольник) и защита от него. ОФП эстафеты. Акробатика. Борьба в стойке и партере.
	71	Разминка, растяжка, двойные удары руками и ногами, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	72	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами на лапах, спарринги, бросок через бедро с продолжением болевым на руку. ОФП Удары руками в партере на снарядах. Силовой комплекс.
25	73	Разминка, растяжка, удары руками и ногами в движении, бросок спина с колен, болевой на ногу. ОФП акробатика. Б.Р. защита от удара палкой прямо, сбоку, сверху, на отмах. Борьба в стойке и партере.

№ недели	№ занятия	Тема
	74	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика. Захват и подбив ног при атаке прямого и бокового удара ногой. ОФП силовой комплекс.
	75	Разминка, растяжка, эстафеты акробатика. ОФП Подтягивание на куртке от кимано. Боевой раздел: защита от угрозы пистолета спереди и сзади.
26	76	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
	77	Разминка, растяжка, акробатика, ударная и бросковая техника серии Борьба в стойке и партере. ОФП . Болевой раздел.
	78	Разминка, растяжка, акробатика через препятствие, удары руками и ногами на лапах. ОФП болевой не руку (узел плеча). Спарринги.
Апрель		
27	79	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	80	Разминка, растяжка, акробатика переворот вперёд, удары руками и ногами на лапах. ОФП Б.Р. защита от удара ножом прямо, сбоку, сверху, на отмах. Серии ударов рук и ног на лапах в движении.
	81	Разминка, растяжка, болевой приём на руку (загиб руки за спину с конвоированием) борьба в стойке и партере, акробатика. ОФП Силовой комплекс.
28	82	Разминка, растяжка, акробатика, спарринги. Борьба в стойке и партере. ОФП. Болевой со стойки на руку.
	83	Разминка, растяжка, акробатика спарринги, эстафеты. Боевой раздел: защита от угрозы достать оружие из кармана пиджака и брюк. Силовой комплекс. Акробатика.
	84	Разминка, растяжка. Удары руками и ногами по лапам в движении. Борьба в стойке и партере. Перевороты, удержания в партере. ОФП
29	85	Разминка, растяжка. Акробатика. Силовой комплекс. Подтягивание на куртке. Спарринги. Удары по снаряду в партере
	86	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Бросок проход в ноги и мельница. ОФП. Борьба в партере. Болевой на ногу со стойки. Спарринги.
	87	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Серии ударов руками и ногами в парах. Силовой комплекс. Бросок со стойки с подхватом передней ноги. Борьба в стойке.
30	88	Разминка, эстафеты, акробатика. Удары руками и ногами с места Борьба с ударами в партере. ОФП

№ недели	№ занятия	Тема
	89	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами парам. Повторение бросков со стойки. Силовой комплекс. Прыгалки удары руками на снарядах.
	90	Разминка, растяжка, акробатика. Силовая тренировка (отжимание, подъём корпуса, подтягивание, отжимание от скамейки).
Май		
31	91	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Боевой раздел: защита от ударов ног и рук, освобождение от захватов, Защита от ударов ножом и палкой. Защита от угрозы пистолетом ОФП.
	92	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	93	Разминка, растяжка, эстафеты. Болевой на икроножную мышцу (канарейка). ОФП
32	94	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в парам. Удары по снарядам в стойке и партере. Силовой комплекс. Болевые приёмы на руку.
	95	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. ОФП
	96	Разминка, растяжка. Спарринги. Борьба в партере. Удушающие приёмы. Серии ударов ног и рук в парам. Силовой комплекс.
33	97	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Защита от удушающего приёма ногами (треугольника). ОФП
	98	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места. Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.
	99	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парам. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
34	100	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
	101	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	102	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП

№ недели	№ занятия	Тема
35	103	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
	104	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Борьба в стойке и партере. Удары на снарядах. ОФП.
	105	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
36	106	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами парам. Броски со стойки. Болевые и удушающие приёмы в партере. Боевой раздел. Силовой комплекс.
	107	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Эстафеты. ОФП
	108	Разминка, растяжка, эстафеты. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
Июнь		
37	110	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
	111	Разминка. Боевой раздел (зачёт) Эстафеты.
	112	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
38	113	Эстафеты с акробатическими элементами, борьба в партере и стойке, подтягивание на куртке, ОФП Спарринги
	114	Разминка, растяжка, акробатика, ударная и бросковая техника серии Борьба в стойке и партере. ОФП . Болевой раздел.
	115	Разминка, растяжка, акробатика через препятствие, удары руками и ногами на лапах. ОФП болевой не руку (узел плеча). Спарринги.
39	116	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	117	Разминка, растяжка, акробатика переворот вперёд, удары руками и ногами на лапах. ОФП Б.Р. защита от удара ножом прямо, сбоку, сверху, на отмах. Серии ударов рук и ног на лапах в движении.
	118	Разминка, растяжка, болевой приём на руку (загиб руки за спину с конвоированием) борьба в стойке и партере, акробатика. ОФП Силовой комплекс.
40	119	Разминка, растяжка, акробатика, спарринги. Борьба в стойке и партере. ОФП. Болевой со стойки на руку.

№ недели	№ занятия	Тема
	120	Разминка, растяжка ,акробатика спарринги, эстафеты. Боевой раздел: защита от угрозы достать оружие из кармана пиджака и брюк. Силовой комплекс. Акробатика.
	121	Разминка, растяжка. Удары руками и ногами по лапам в движении. Борьба в стойке и партере. Перевороты, удержания в партере. ОФП
41	122	Разминка, растяжка. Акробатика. Силовой комплекс. Подтягивание на куртке. Спарринги. Удары по снаряду в партере
	123	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Бросок проход в ноги и мельница. ОФП. Борьба в партере. Болевой на ногу со стойки. Спарринги.
	124	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Серии ударов руками и ногами в парах. Силовой комплекс. Бросок со стойки с подхватом передней ноги. Борьба в стойке.
42	125	Разминка, эстафеты, акробатика. Удары руками и ногами с места Борьба с ударами в партере. ОФП
	126	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Повторение бросков со стойки. Силовой комплекс. Прыгалки удары руками на снарядах.
	128	Разминка, растяжка, акробатика. Силовая тренировка (отжимание, подъём корпуса, подтягивание, отжимание от скамейки).
Июль		
43	130	Разминка, растяжка, акробатика, серии ударов рук и ног, проход в ноги с продолжением болевым на ногу. ОФП Спарринги , борьба в стойке и партере. Болевые приёмы в партере на руку, на ногу, удушающие приёмы.
	131	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками на лапах спарринги. ОФП эстафеты. Силовой комплекс .Бросок через спину со стойки. С продолжением болевым на руку.
	132	Разминка, растяжка, акробатика, колесо, двойные удары руками, борьба в партере и стойке. Подтягивание на куртке. Бросок через спину с колен. ОФП. Спарринги.
44	133	Разминка, растяжка, эстафеты, удары ногами на лапах, удушающий приём ногами (треугольник) и защита от него. ОФП эстафеты. Акробатика. Борьба в стойке и партере.
	134	Разминка, растяжка, двойные удары руками и ногами, акробатика, спарринги, борьба в стойке и партере. ОФП силовой комплекс.
	135	Разминка, растяжка, акробатика, удары руками и ногами на лапах, спарринги, бросок через бедро с продолжением болевым на руку.

№ недели	№ занятия	Тема
		ОФП Удары руками в партере на снарядах. Силовой комплекс.
45	136	Разминка, растяжка, удары руками и ногами в движении, бросок спина с колен, болевой на ногу. ОФП акробатика. Б.Р. защита от удара палкой прямо, сбоку, сверху, на отмах. Борьба в стойке и партере.
	137	Разминка, растяжка, эстафеты, акробатика. Захват и подбив ног при атаке прямого и бокового удара ногой. ОФП силовой комплекс.
	138	Разминка, растяжка, эстафеты акробатика. ОФП Подтягивание на куртке от кимано. Боевой раздел: защита от угрозы пистолета спереди и сзади.
46	139	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
	140	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Борьба в стойке и партере. Удары на снарядах. ОФП.
	141	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
47	143	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами парам. Броски со стойки. Болевые и удушающие приёмы в партере. Боевой раздел. Силовой комплекс.
	144	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Эстафеты. ОФП
	145	Разминка, растяжка, эстафеты. Спарринги. Борьба в стойке и партере.
Август		
48	146	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в парам Удары по снарядам в стойке и партере. Силовой комплекс. Болевые приёмы на руку.
	147	Разминка, растяжка, акробатика в виде эстафет. Удары руками и ногами в движении. Подтягивание на куртке. ОФП
	148	Разминка, растяжка. Спарринги. Борьба в партере. Удушающие приёмы. Серии ударов ног и рук в парам. Силовой комплекс.
49	149	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Защита от удушающего приёма ногами (треугольника). ОФП
	150	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами с места Броски: передняя, задняя подножка, проход в ноги, подхват, спина с колен и со стойки. Борьба в стойке и партере. Силовой комплекс.



№ недели	№ занятия	Тема
	151	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Серии ударов руками и ногами в парах. Подсечки со стойки. Борьба в стойке и партере. ОФП
50	152	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Игра в «перчатку». Силовой комплекс.
	153	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Удары руками и ногами по лапам. Болевые приёмы на руки, на ноги, удушающие приёмы. ОФП. Борьба в стойке и партере. Удары в партере на снарядах.
	154	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Серии ударов руками и ногами по лапам. Борьба в стойке и партере. ОФП
51	155	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами в движении Подтягивание на куртке. Перевороты, удержания. Борьба в партере. Силовой комплекс.
	156	Разминка, растяжка, акробатика, эстафеты. Борьба в стойке и партере. Удары на снарядах. ОФП.
	157	Разминка, растяжка, акробатика. Спарринги. Силовой комплекс.
52	158	Разминка, растяжка, акробатика. Серии ударов руками и ногами в парах. Броски со стойки. Болевые и удушающие приёмы в партере. Боевой раздел. Силовой комплекс.
	159	Разминка, растяжка, акробатика. Удары руками и ногами по лапам. Эстафеты. ОФП
	160	Разминка, растяжка, эстафеты. Спарринги. Борьба в стойке и партере.

## **10. Условия реализации.**

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю (с сентября по Август месяц включительно). Количество детей в группе от 15 до 30 человек. Продолжительность занятий не более 2-ух часов. Занятия проводятся в спортивном зале. Образовательный цикл 52 недели, направленность программы – общеразвивающая. Данную работу осуществляют тренеры-преподаватели по рукопашному бою: Леонидов М.А., Коньгин В.В.

## **11. Ожидаемые результаты**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития рукопашного боя в России. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила рукопашного боя, овладеют понятиями «Техника рукопашного боя», «Тактика рукопашного боя» и научатся применять полученные знания. Овладеют навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы рукопашного боя;

2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
3. Иметь представление о технических приемах в рукопашном бое;
4. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить начальные навыки технической подготовки по рукопашному бою;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать правила рукопашного боя;
2. Уметь применять основы техники рукопашного боя в практике;
3. Уметь управлять своими эмоциями;
4. Знать методы тестирования при занятиях рукопашным боем;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике рукопашного боя;
6. Научиться взаимодействовать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:

1. Освоить стойки и передвижение в них;
2. Освоить удары руками и ногами;
3. Освоить виды защиты и блоков от ударов;
4. Изучить броски и приёмы борьбы и защиту от них;
5. Овладеть тактикой нападения;
6. Овладеть тактикой защиты;
7. Овладеть тактикой ведения боя.

## **12. Перечень учебно-методического обеспечения**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и

воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения** в МБУ ДО СШОР имени В. М. Боброва – очная.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** от 15 до 30 человек.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет 4 академических часов.

#### **Средства обучения:**

Отделение рукопашного боя в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом sportсооружений: спортивный зал 20X10 м.

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Татами	Шт.	2
2.	Ударно-захватные	Шт.	20
3.	Шлем с пластиковой маской	Шт.	20

4.	Накладки на ноги стопа-голень	Шт.	20
5	Бандаж на пах	Шт.	20
6	Капа	Шт.	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Лапы боксёрские	Шт.	10
6.	Щиты	Шт.	10
7.	Утяжелители	Шт.	20
6.	Скакалки	Шт.	20

### Перечень технических средств обучения

<b>№п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.

### Перечень учебно-методических материалов

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование учебно-методических материалов</b>	<b>Количество</b>
1.	Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.	1 шт.

2.	Правила соревнований по «Свободному Стилю»	1 шт.
3.	Кадочников А. А., «Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя», Феникс; 2006 г. 320 стр.	1 шт.
4.	Куценко Б.О., «Учебник рукопашного боя «Стиль папоротника»», ИнтелПринт, 2004г., 330 стр.	1 шт.
5.	Кадочников А. А., «Психологическая подготовка к рукопашному бою», Феникс, 2008 г. 352 стр.	1 шт.
6.	Чихачев Ю.Т. «Рукопашный бой», учебник, Типография Военного дважды Краснознаменного Института физической культуры 1979г., 172с.	1 шт.

### 13. Список литературы

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 5.Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- 7.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
- 8.Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
- 9.Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. [Текст]/И.А. Гуревич – Москва,2004.
- 10.Конеман А.В. Детские народные подвижные игры. [Текст]/А.В. Конеман – Москва, 2005.