

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДК «Ровесник» г. Челябинска»
В.В.Широченкова /Широченкова Н.В./
Приказ № 157 от 1 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Константинов Руслан Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	34
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	36
	2. Содержание воспитательной деятельности	36
	3. Целевые ориентиры воспитания	37
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	38
2.2.	Учебный план	42
2.3.	План воспитательной работы	46
2.4.	Условия реализации программы	50
2.5.	Формы контроля успеваемости	51
2.6.	Анализ результатов воспитания	53
2.7.	Оценочные материалы	54
2.8.	Методические материалы	56
2.9.	Список литературы	57
3.	Приложение	60

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, ушу, каратэ, капоэйро и другие. Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств.

Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также физического и духовно-нравственного развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» - программа **физкультурно-спортивной направленности**, которая отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях дополнительного образования.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков.

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

ченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Значимым моментом при работе с детским объединением, является воспитательная работа, главной частью которой является укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия, участие в соревнованиях, совместный выход на мастер-классы, семинары.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте **6 – 18 лет**.

Психологический портрет обучающихся 6 – 10 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 18 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Срок реализации программы **4 года**.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Групповые занятия 1 года обучения проходят 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год. На 2, 3, 4 годах обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

В коллектив принимаются все желающие при наличии медицинского допуска.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организацию их свободного времени.

Задачи программы:

личностные

- формировать интерес к занятиям спортом вообще и рукопашным боем в частности;
- воспитывать в обучающихся чувство взаимоуважения и взаимовыручки;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за партнёров, воспитать дух команды.

метапредметные

- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, выносливость;
- способствовать развитию памяти и внимания;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся.

предметные

- познакомить с техникой выполнения комплекса физических упражнений;
- познакомить с различными техниками единоборств;
- познакомить с основами технико-тактического мастерства.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.2. Содержание программы

Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Вводное занятие	1	1	1	1
2.	Введение в профессию	1	1	4	4
3.	Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения	12	26	26	16
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	52	57	61
5.	Основные виды техник в армейском рукопашном бое: 1. Ударная техника 2. Борцовская техника 3. Техника передвижений	48 16 16 16	72 24 24 24	60 20 20 20	60 20 20 20
6.	Отработка комбинаций приемов	22	50	52	58
7.	Соревновательная деятельность	4	10	12	12
8.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	2	2	2
9.	Промежуточная аттестация	1	2	2	-
10.	Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	2
	Всего:	108	216	216	216

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Содержание программы 1 года обучения, ознакомительная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

2. Введение в профессию (1 ч.)

История появления рукопашного боя. Понятие профессии. Профессии, в которых необходимо владение рукопашным боем.

3. Разминка (12 ч.)

Цель и задачи разминки. Комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Виды разминки: общая и специальная. Разминка запястий, растяжка запястий. Боксерский шаг - основной способ передвижения в ринге.

Предупреждение возможных повреждений. Страховка и самостраховка.

Самостраховка при борьбе лежа. Способы самостраховки при борьбе лежа. Запрещенные действия. Сигнал о прекращении приема.

Страховка и самостраховка при борьбе стоя. Правила выполнения страховки.

Правила падения на ковер из стойки. Способы падения: на бок, вперед.

Понятие акробатики.

Выполнение обычного шага. Выполнение упражнений для разминки (запястья, шейного отдела, ног, корпуса, рук). Легкий бег, приставной шаг левым, правым боком. Переход на обычный шаг. Растяжка. Шпагат, упражнения на гибкость, самостраховка, акробатика.

4. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Силовая подготовка. Понятие силы. Сила, развиваемая мышцей.

Развитие быстроты. Увеличение скорости перемещения.

Координационная подготовка, физические упражнения повышенной координационной сложности.

Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.).

Элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.). Упражнения в равновесии.

Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Выполнение упражнений на развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Выполнение упражнений на развитие быстроты (скоростная подготовка):

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

Выполнение упражнений на развитие выносливости:

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

Выполнение упражнений на развитие ловкости (координационная подготовка).

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- подвижные и спортивные игры.

5. Основные виды техник в армейском рукопашном бое (48ч.)

5.1. Ударная техника (16 ч.)

Общие принципы ударов.

Ударная техника рук. Прямой удар рукой, боковой удар рукой, удары руками снизу.

Ударная техника ног. Прямой удар ногой, боковой удар ногой.

Защита от ударов: защита дистанцией, защита шагом, защита подставками от прямых ударов руками, защита отбивками, защита накладками.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах ударов и защиты. Учебные спарринги.

Выполнение упражнений:

Одиночные прямые удары руками, ногами и защита

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

- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
- Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Боковые удары руками, ногами и защита.

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
- Боковой удар ногой в туловище.
- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Удары руками снизу и защита.

- Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
- Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
- Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

5.2. Борцовская техника (16ч.)

Тактика боя. Фазы боя. Основные принципы ведения боя. Отличительные особенности рукопашного боя от других контактных единоборств.

Общие правила ведения рукопашного боя. Запрещенные приемы.

Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний.

Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка).

Развитие смелости.

Развитие настойчивости.

Нравственная подготовка.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Упражнения для воспитания смелости:

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

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

5.3. Техника передвижений (16 ч.)

Стойки и передвижения. Перемещения в стойке. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Техника борьбы в стойке. Сваливания.

Перемещения при наступлении. Правосторонняя стойка.

Перемещения при отступлении.

Переводы в партер. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

Защита. Контрприем.

Боевые дистанции: дальняя, ближняя, средняя.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах передвижений. Учебные спарринги.

6. Отработка комбинаций приемов (22 ч.)

Удары и броски. Приемы ударов и бросков. Ударная техника рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Удары руками по верхней, средней и нижней части туловища человека. Выбор ударной точки. Встречный удар.

Броски рукопашного боя. Роль броска. Бросковые комбинации. Контрприемы от бросков. Броски в контратаке. Броски поворотом (мельница), бросок поворотом захватом руки и ноги. Броски в падении через спину. Применение бросков в ближней дистанции. Перевод боя в партер.

Удары руками в сочетании с бросками. Быстрота «входа» в бросок после удара или серии ударов. Защита при входе вбросок.

Работа с лапами. Правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара.

Имитационные упражнения.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги.

Выполнение упражнений:

Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

- Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
- Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
- Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
- Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
- Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
- Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
- Атака трехударными сериями руками: левой – левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
- Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
- Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
- Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками, ногами и защита.

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

Удары руками снизу и защита.

- Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
- Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
- Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

- Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
- Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
- Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
- Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

Удары ногами с разворотом.

- Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
- Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
- Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
- Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Работа с лапами.

Имитационные упражнения.

7. Соревновательная деятельность (4 ч.)

Участие на внутриклубных, городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

9. Промежуточная аттестация (1 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, содержание программы 2 года обучения, ознакомительная беседа.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Профессии, в которых необходимо владение рукопашным боем. Основные характеристики профессий.

3. Разминка (26 ч.)

Цель и задачи разминки. Комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке.

Страховка и самостраховка.

Самостраховка при борьбе лежа. Способы самостраховки при борьбе лежа. Запрещенные действия.

Страховка и самостраховка при борьбе стоя. Правила падения на ковер из стойки. Способы падения: на бок, вперед.

Выполнение упражнений для разминки (запястья, шейного отдела, ног, корпуса, рук). Легкий бег, приставной шаг левым, правым боком. Переход на обычный шаг. Растяжка. Шпагат, упражнения на гибкость, самостраховка, акробатика.

4. Общая физическая подготовка (52 ч.)

Силовая подготовка. Режимы работы мышц: преодолевающий режим, уступающий режим, динамический режим, статический режим.

Увеличение скорости перемещения. Сокращение дистанции реагирования. Точность реакции. Координационная подготовка, физические упражнения повышенной координационной сложности.

Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.).

Элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.). Упражнения в равновесии.

Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Выполнение упражнений на развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (набивные мячи);
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Выполнение упражнений на развитие быстроты (скоростная подготовка):

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

Выполнение упражнений на развитие выносливости:

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

Выполнение упражнений на развитие ловкости (координационная подготовка).

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

5. Основные виды техник в армейском рукопашном бое (72ч.)

5.1. Ударная техника (24 ч.)

Общие принципы ударов. Ударная техника рук: прямой, боковой, удары снизу, крессовые. Ударная техника ног: прямой, боковой, косой (круговой) удар ногой, удары коленями, накладка, подсечка.

Защита от ударов: защита дистанцией, защита шагом, защита подставками от прямых ударов руками, защита отбивками, защита накладками, защита уклонами, защита нырками, защита захватами, уходы, оттяжка, внутренний блок рукой, внешний блок рукой, защита от крюков, защита от ударов ногами по верхнему уровню, защита от ударов ногами по нижнему уровню, прихваты ног с контратакой.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах ударов и защиты. Учебные спарринги.

Выполнение упражнений:

- одиночные прямые удары руками, ногами и защита
- боковые удары руками, ногами и защита.
- удары руками снизу и защита.

5.2. Борцовская техника (24ч.)

Тактика боя. Фазы боя. Основные принципы ведения боя. Общие правила ведения рукопашного боя. Запрещенные приемы.

Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний.

Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная). Развитие силы воли (волевая подготовка). Развитие решительности. Нравственная подготовка.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Упражнения для воспитания решительности:

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

5.3. Техника передвижений (24 ч.)

Стойки и передвижения. Перемещения в стойке. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Техника борьбы в стойке. Сваливания. еремещения при наступлении. Правосторонняя стойка. Перемещения при отступлении. Переводы в партер. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. Защита. Контрприем. Боевые дистанции: дальняя, ближняя, средняя.

Подводящие упражнения:

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

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной. Отработка в парах передвижений. Учебные спарринги.

6. Отработка комбинаций приемов (50 ч.)

Удары и броски. Приемы ударов и бросков. Ударная техника рук и ног в комбинации с уклонами, уходами с линии атаки.

Удары руками по верхней, средней и нижней части туловища человека. Выбор ударной точки. Встречный удар.

Броски рукопашного боя. Бросковые комбинации. Контрприемы от бросков. Броски в контратаке. Броски поворотом (мельница), бросок поворотом захватом руки и ноги. Броски в падении через спину. Применение бросков в ближней дистанции. Перевод боя в партер.

Удары руками в сочетании с бросками. Быстрота «входа» в бросок после удара или серии ударов. Защита при входе в бросок.

Комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, «бой с тенью». Работа с лапами. Правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара.

Бои по правилам соревнований.

Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия).

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги.

Подготовительные упражнения для укрепления мышц и развития их скоростно-силовых качеств.

Выполнение упражнений:

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита:

- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище,
- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище,
- прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище,
- прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище,
- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову,
- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову,
- прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой),
- атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову,
- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище,
- атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище,
- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову,
- атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

Броски в положении стоя (в стойке):

- задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота,
- передняя подножка с захватом руки и отворота,
- зацеп снаружи,
- бедро,
- подхват,
- бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо,
- выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо,

- бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри,
- бросок захватом ног,
- бросок прогибом набивного мяча с падением,
- боковая подсечка,
- задняя подсечка,
- зацеп изнутри,
- подхват с захватом ноги,
- бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо,
- выведение из равновесия,
- бросок захватом ноги изнутри,
- «Мельница»,
- бросок через спину захватом руки под плечо,
- бросок прогибом борцовского манекена («чучела»),
- зацеп стопой,
- отхват с зацепом ноги,
- бросок через голову упором стопой в живот,
- защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка,
- защита от броска захватом ног – увеличение дистанции,
- защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего,
- бросок захватом руки на плечо,
- упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера,
- передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом,
- защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром,
- защита от зацепа изнутри – отставление ноги,
- защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка,
- атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка,
- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро,
- атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро,
- вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок,
- атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

Борьба в положении лежа:

- удержание сбоку,
- рычаг локтя захватом руки между ногами,
- удержание верхом с захватом рук,
- узел поперек,
- переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног,
- бросок через бедро захватом за голову (на коленях),
- ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо,
- удержание со стороны ног с захватом рук,
- уход от удержания сбоку – через мост,
- переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе,
- удержание со стороны головы с захватом туловища,
- удержание поперек,
- в борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний),
- рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо,
- переход к удержанию верхом после удержания сбоку,
- удержание сбоку – лежа, рычаг колена,
- переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы,
- удержание верхом с захватом головы,
- удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи,
- выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа),
- рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху),
- узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног),
- удержание сбоку с захватом туловища, рычаг в тазобедренном суставе (бедро),
- удержание со стороны головы с захватом рук,
- переворачивание захватом рук сбоку,
- переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку,
- уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища,
- удержание со стороны головы без захвата рук,
- оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени,
- уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.

Работа с лапами.

Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара. Комбинации с изменением дистанции. Отработка ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

7. Соревновательная деятельность (10 ч.)

Участие на внутриклубных, городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

9. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, содержание программы 3 года обучения, ознакомительная беседа.

2. Введение в профессию (4 ч.)

Профессиональная этика. Спортсмены должны знать, что такое уважение, благородство, честь, достоинство.

Знакомство с информационными источниками по рукопашному бою.

Знакомство с выдающимися спортсменами: Федор Емельяненко, Хабиб Нурмагомедов, Олег Борисов.

3. Разминка (26 ч.)

Цель и задачи разминки. Комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Страховка и самостраховка. Запрещенные действия. Способы падения: на бок, вперед.

Выполнение упражнений для разминки (запястья, шейного отдела, ног, корпуса, рук). Легкий бег, приставной шаг левым, правым боком. Переход на обычный шаг. Растяжка. Шпагат, упражнения на гибкость, самостраховка, акробатика.

4. Общая физическая подготовка (57 ч.)

Силовая подготовка. Режимы работы мышц: преодолевающий режим, уступающий режим, динамический режим, статический режим.

Увеличение скорости перемещения. Сокращение дистанции реагирования. Точность реакции. Координационная подготовка, физические упражнения повышенной координационной сложности.

Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.).

Элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.). Упражнения в равновесии.

Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Выполнение упражнений на развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи);
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Выполнение упражнений на развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции;

- выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Выполнение упражнений на развитие выносливости:

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

Выполнение упражнений на развитие ловкости (координационная подготовка).

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

5. Основные виды техник в армейском рукопашном бое (60 ч.)

5.1. Ударная техника (20 ч.)

Общие принципы ударов.

Ударная техника рук: прямой, боковой, удары снизу, крессовые, обратный крюк, крюк локтем.

Ударная техника ног: прямой, боковой, косой (круговой) удар ногой, удары коленями, накладка, подсечка.

Защита от ударов: защита дистанцией, защита шагом, защита подставками от прямых ударов руками, защита отбивками, защита накладками, защита уклонами, защита нырками, защита захватами, уходы, оттяжка, внутренний блок рукой, внешний блок рукой, защита от крюков, защита от ударов ногами по верхнему уровню, защита от ударов ногами по нижнему уровню, прихваты ног с контратакой.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной. Отработка в парах ударов и защиты. Учебные спарринги.

Выполнение упражнений:

Одиночные прямые удары руками, ногами и защита

Боковые удары руками, ногами и защита.

Удары руками снизу и защита.

5.2. Борцовская техника (20ч.)

Тактика боя. Фазы боя. Основные принципы ведения боя. Общие правила ведения рукопашного боя. Запрещенные приемы. Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная). Развитие силы воли (волевая подготовка). Развитие решительности. Нравственная подготовка.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной. Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Упражнения для воспитания решительности:

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

5.3. Техника передвижений (20 ч.)

Стойки и передвижения. Перемещения в стойке. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Техника борьбы в стойке. Сваливания. Перемещения при наступлении. Правосторонняя стойка. Перемещения при отступлении. Переводы в партер. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. Защита. Контрприем. Боевые дистанции: дальняя, ближняя, средняя.

Подводящие упражнения:

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

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах передвижений. Учебные спарринги.

6. Отработка комбинаций приемов (52 ч.)

Удары и броски. Приемы ударов и бросков. Ударная техника рук и ног в комбинации с уклонами. Выбор ударной точки. Встречный удар. Бросковые комбинации. Контрприемы от бросков. Броски в контратаке. Броски поворотом (мельница), бросок поворотом захватом руки и ноги. Броски в падении через спину. Применение бросков в ближней дистанции. Перевод боя в партер. Удары руками в сочетании с бросками. Быстрота «входа» в бросок после удара или серии ударов. Защита при входе в бросок. Связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, «бой с тенью». Отработка ударов на снарядах и «лапах». Бои по правилам соревнований. Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия).

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной. Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги. Подготовительные упражнения для укрепления мышц и развития их скоростно-силовых качеств.

Выполнение упражнений:

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита:

- прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову,
- прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову,
- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище,
- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову,
- боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище,
- боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище,
- прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище,
- прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

Серии разнотипных ударов руками и ногами:

- атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову,
- атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову,
- атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном
- вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище,
- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову,
- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище,
- атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

Броски в положении стоя (в стойке):

- защита от подхвата – переставление ноги через атаковую ногу,
- комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи,
- выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком,
- бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком,

- боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком,
- боковое бедро,
- бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку,
- защита от задней подножки увеличения дистанции,
- подсечка изнутри,
- зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком,
- подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком,
- комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью,
- комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком,
- комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги,
- комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком,
- бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком,
- бросок прогибом против выведения из равновесия рывком,
- бросок обратным захватом пятки изнутри,
- защита от передней подножки, переставляя ногу вперед,
- комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком,
- комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком,
- бросок через голову упором стопой в бедро изнутри,
- выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками,
- «Мельница» с захватом рук,
- бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
- комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком,
- комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком,
- задняя подножка при захвате противником пояса,
- боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком,
- зацеп снаружи садясь,
- отхват,
- защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед,
- защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь,
- защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

- атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги,
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок,
- атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног,

- атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног,
- атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри,
- атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

Борьба в положении лежа:

- удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища,
- рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо,
- узел плеча захватом предплечья под плечо,
- рычаг колена захватом ноги руками,
- переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку),
- ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника,
- защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего,
- уход от удержания верхом – сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги,
- удержание сбоку после броска задней подножкой,
- рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком,
- уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри,
- из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо,
- рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- защита от узла ноги – выпрямлением ноги,
- удержание со стороны головы после задней подножки,
- уход от удержания сбоку – выседом,
- рычаг колена после удержания со стороны ног,
- рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги,
- переворачивание захватом руки и ноги изнутри,
- переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами,
- удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа,
- уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки,
- переход от удержания верхом к удержанию сбоку,
- бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях,
- защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
- уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
- партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками),

- контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами,
- ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног,
- переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
- уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего),
- удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
- уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

Работа с лапами.

Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара.

Комбинации с изменением дистанции.

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

7. Соревновательная деятельность (12 ч.)

Участие на внутриклубных, городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

9. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы 4 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, содержание программы 4 года обучения, ознакомительная беседа.

2. Введение в профессию (4 ч.)

Знакомство со смежными дисциплинами: кикбоксинг, самбо, карате.

Тренер. Какими качествами должен обладать тренер по рукопашному бою.

Где можно продолжить обучение по профессии. Экскурсии в учебные заведения.

Знакомство с информационными источниками по рукопашному бою: «Ближний бой» Симкин Н.Н, «Рукопашный бой по системе Чой» Бурцев Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В.

3. Разминка (16 ч.)

Цель и задачи разминки. Комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Предупреждение возможных повреждений. Страховка и самостраховка. Запрещенные действия. Сигнал о прекращении приема. Страховка и самостраховка при борьбе стоя. Правила падения на ковер из стойки.

Выполнение упражнений для разминки (запястья, шейного отдела, ног, корпуса, рук). Легкий бег, приставной шаг левым, правым боком. Переход на обычный шаг. Растяжка. Шпагат, упражнения на гибкость, самостраховка, акробатика.

4. Общая физическая подготовка (61 ч.)

Силовая подготовка. Режимы работы мышц: преодолевающий режим, уступающий режим, динамический режим, статический режим.

Увеличение скорости перемещения. Сокращение дистанции реагирования. Точность реакции. Координационная подготовка, физические упражнения повышенной координационной сложности.

Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.).

Элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.). Упражнения в равновесии.

Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Выполнение упражнений на развитие силы (силовая подготовка):

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

- подвижные и спортивные игры.

Выполнение упражнений на развитие быстроты (скоростная подготовка):

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

Выполнение упражнений на развитие выносливости:

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

Выполнение упражнений на развитие ловкости (координационная подготовка).

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

5. Основные виды техник в армейском рукопашном бое (60ч.)

5.1 Ударная техника (20 ч.)

Общие принципы ударов.

Ударная техника рук: прямой, боковой, удары снизу, крессовые, обратный крюк, крюк локтем.

Ударная техника ног: прямой, боковой, косой (круговой) удар ногой, удары коленями, накладка, подсечка.

Защита от ударов: защита дистанцией, защита шагом, защита подставками от прямых ударов руками, защита отбивками, защита накладками, защита уклонами, защита нырками, защита захватами, уходы, оттяжка, внутренний блок рукой, внешний блок рукой, защита от крюков, защита от ударов ногами по верхнему уровню, защита от ударов ногами по нижнему уровню, прихваты ног с контратакой.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах ударов и защиты. Учебные спарринги.

Выполнение упражнений:

Одиночные прямые удары руками, ногами и защита

Боковые удары руками, ногами и защита.

Удары руками снизу и защита.

5.2. Борцовская техника (20ч.)

Тактика боя. Фазы боя. Основные принципы ведения боя.

Общие правила ведения рукопашного боя. Запрещенные приемы.

Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний.

Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка).

Развитие решительности.

Развитие инициативности.

Нравственная подготовка.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Упражнения для воспитания решительности:

- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Болевые приёмы:

- перегибание локтя с захватом руки между ног.
- узел руки наружу.
- ущемление ахиллесова сухожилия.
- перегибание колена с захватом ноги между ног.

Удушающие приёмы:

- отворотом куртки спереди,
- отворотом куртки сзади,
- перекрестным захватом,
- предплечьем спереди,
- предплечьем сзади,
- сзади плечом и предплечьем,
- прогибом.

5.3. Техника передвижений (20 ч.)

Стойки и передвижения. Перемещения в стойке. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Техника борьбы в стойке. Сваливания.

Перемещения при наступлении. Правосторонняя стойка. Перемещения при отступлении. Переводы в партер. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. Защита. Контрприем.

Боевые дистанции: дальняя, ближняя, средняя.

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

- детали техники ударов;
- освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах передвижений. Учебные спарринги.

6. Отработка комбинаций приемов (58 ч.)

Удары и броски. Приемы ударов и бросков. Ударная техника рук и ног в комбинации с уклонами, уходами с линии атаки.

Удары руками по верхней, средней и нижней части туловища человека. Выбор ударной точки. Встречный удар.

Броски рукопашного боя. Бросковые комбинации. Контрприемы от бросков. Броски в контратаке. Броски поворотом (мельница), бросок поворотом захватом руки и ноги. Броски в падении через спину. Применение бросков в ближней дистанции. Перевод боя в партер.

Удары руками в сочетании с бросками. Быстрота «входа» в бросок после удара или серии ударов. Защита при входе в бросок.

Связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, «бой с тенью». Отработка ударов на снарядах и «лапах». Бои по правилам соревнований.

Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Отработка в парах борцовской техники. Учебные спарринги.

Подготовительные упражнения для укрепления мышц и развития их скоростно-силовых качеств.

Выполнение упражнений:

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита:

- боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище,
- боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище,
- прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контр-атака прямым правой, боковым левой в голову,
- атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову,
- боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову,
- боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову,

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

Серии разнотипных ударов руками и ногами:

- атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище,
- атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище,
- атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище,
- атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище,
- атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову,
- атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Броски в положении стоя (в стойке):

- защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи),
- бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота),
- бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
- передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком,
- комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком,
- защита от зацепа снаружи – отставить ногу,
- защита от подхвата – отталкивать атакующего,
- комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро),
- комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног,
- передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком,
- бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком,
- защита от броска через спину наклоняясь,
- защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего,
- задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком,
- боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест,
- зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком,
- отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком,
- комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей»,

- выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног,
- комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком,
- комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком,
- бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком,
- бросок захватом голени снаружи,
- защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх,
- комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком,
- комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком,
- передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением),
- выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища,
- «Мельница» с захватом отворота,
- боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку),
- бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания),
- бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой:

- атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот,
- атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот,
- атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка,
- атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка,
- атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват,
- атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват.

Борьба в положении лежа (борьба лежа):

- из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри,
- защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки,
- обратный рычаг при помощи ноги сверху лицом в сторону ног противника,
- узел ноги ногой,
- уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги,
- рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром,
- защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя),
- удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку,

- рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая хват хватом руки в локтевые сгибы,
- удержание поперек после бокового переворота,
- уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего,
- узел ногой,
- рычаг локтя через предплечье после удержания верхом,
- удержание верхом с зацепом (обвивом) ног,
- уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот,
- ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена,
- переход от переворачивания рычагом – на переворот хватом рук сбоку,
- защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему,
- удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним),
- уход от удержания со стороны ног – хватом рук,
- переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя хватом руки между ног,
- комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку,
- узел ноги руками после удержания поперек,
- переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена,
- удержание сбоку с захватом своего бедра,
- уход от удержания верхом через мост,
- защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча),
- переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе,
- удержание со стороны головы с захватом руки и шеи,
- бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием),
- рычаг локтя хватом руки между ногами – после броска хватом ноги снаружи,
- защита от узла поперек – выпрямлением руки,
- рычаг колена – кувырком из стойки.

Работа с лапами.

Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара.

Комбинации с изменением дистанции.

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

7. Соревновательная деятельность (12 ч.)

Участие на внутриклубных, городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Выполнение практического задания, сдача нормативов.

9. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)

Сдача нормативов. Показ комбинаций в парах и спарринге.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	С интересом относится к занятиям. На занятиях старается выполнять все задания. Старается уважительно относиться к другим обучающимся.
Метапредметные	Улучшились физические качества: растяжка и гибкость, укрепились мышцы. Стал более внимательным.
Предметные	Знает и выполняет основные упражнения для разминки запястья, шейного отдела, рук, ног, корпуса; упражнения силовой, скоростной, координационной подготовки. Умеет выполнять страховку и самостраховку. Знает общие принципы ударов. Выполняет базовые удары и броски.

К концу 2 года обучения

Личностные	Стал более ответственным. Регулярно посещает занятия. Старательно выполняет все упражнения. Уважительно относиться к партнерам по команде.
Метапредметные	Стал выносливее. Улучшились быстрота и скорость выполнения приемов. Лучше запоминает все приемы и комбинации.
Предметные	Выполняет упражнения для разминки, упражнения силовой, скоростной, координационной подготовки; Выполняет страховку в положениях стоя и лежа. Выполняет удары руками и ногами (прямой, боковой). Умеет соблюдать дистанцию. Умеет самопроизвольно концентрироваться и расслабляться. Умеет отрабатывать борцовские техники в парах.

К концу 3 года обучения

Личностные	Стал более трудолюбивым и ответственным. Уважительно относятся ко всем обучающимся. Старается помогать партнерам по команде.
Метапредметные	Физические качества стали более совершенными. Улучшились быстрота и скорость выполнения приемов и ударов. Хорошо запоминает новые техники.
Предметные	Применяет на практике полученные теоретические знания. Умеет управлять своим эмоциональным состоянием. Самостоятельно организует и проводит разминку. Выполняет упражнения силовой, скоростной, координационной подготовки.

	<p>Умеет сочетать удары и броски в рукопашном бое. Владеет некоторыми элементами акробатики. Выполняет упражнения с отягощением. Владеет техникой перевода борьбы в партер. Умеет вести борцовскую схватку по заданию и свободно.</p>
--	---

К концу 4 года обучения

Личностные	<p>Ответственно относится к занятиям. Старательно отрабатывает техники рукопашного боя. Обладает чувствами взаимоуважения и взаимовыручки, чувством ответственности за партнеров и в целом за всю команду. Испытывает потребность в здоровом образе жизни.</p>
Метапредметные	<p>Достаточно хорошо развиты физические качества такие, как быстрота, скорость, выносливость. С легкостью запоминает и повторяет любые комбинации приемов.</p>
Предметные	<p>Владеет навыками самопроизвольной концентрации и расслабления. Применяет знания, навыки и умения, полученные на занятиях по рукопашному бою в самостоятельной работе. Умеет настроить себя психологически на соревнованиях. Владеет техникой сочетания ударов руками и ногами на лапах. Выполняет упражнения с отягощением. Владеет техникой перевода борьбы в партер. Умеет вести борцовскую схватку по заданию и свободно.</p>

1.3. Воспитание

1.3.1. Цель и задачи воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- Воспитание трудолюбия
- Развитие и совершенствование общих физических качеств
- Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- Социализация детей и подростков
- Формирование интереса к занятиям спортом

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в спорте, изучение биографий деятелей российской и мировой спортивной жизни, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, конструирование, подготовка к соревнованиям, участие в дискуссиях) способствуют усвоению и применению правил

поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: соревнования, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

2023/2024 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 4 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2027г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 108 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

**Календарный учебный график
2 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 4 года	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

**Календарный учебный график
3 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 4 года	3 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2021г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

**Календарный учебный график
4 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 4 года	4 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2020г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2024 г.

2.2. Учебный план
1 год обучения
2023/2024 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Разминка	12	3	2	1	1	1	2	1	1	-	Показ элементов
4	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Показ упражнений
5	Основные виды техник в армейском рукопашном бое	48	7	5	6	5	4	6	7	6	2	Показ выполнения борцовской техники передвижений
6	Отработка комбинаций приемов	22	2	3	3	3	2	3	3	3	-	Показ комбинаций в парах и спарринге
7	Соревновательная деятельность	4	-	1	-	-	1	-	-	1	1	Участие в соревнованиях
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Сдача нормативов
9	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Сдача нормативов
Всего часов в год и по месяцам:		108	16	13	12	12	10	13	13	13	6	

**Учебный план
2 год обучения
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Разминка	26	3	3	3	3	3	3	3	3	2	Показ элементов
4	Общая физическая подготовка	52	5	6	6	6	4	8	7	6	4	Показ упражнений
5	Основные виды техник в армейском рукопашном бое	72	8	8	8	7	8	9	9	9	6	Показ выполнения борцовской техники передвижений
6	Отработка комбинаций приемов	50	8	7	5	6	3	6	7	6	2	Показ комбинаций в парах и спарринге
7	Соревновательная деятельность	10	-	2	2	-	2	-	-	2	2	Участие в соревнованиях
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов
9	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	26	24	24	20	26	26	26	18	

**Учебный план
3 год обучения
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	4	2	-	-	-	-	1	-	1	-	Беседа
3	Разминка	26	3	3	3	3	2	3	4	4	1	Показ элементов
4	Общая физическая подготовка	57	6	7	7	6	5	7	7	7	5	Показ упражнений
5	Основные виды техник в армейском рукопашном бое	60	8	7	6	7	5	8	7	7	5	Показ выполнения борцовской техники передвижений
6	Отработка комбинаций приемов	52	6	7	6	6	6	7	6	5	3	Показ комбинаций в парах и спарринге
7	Соревновательная деятельность	12	-	2	2	-	2	-	2	2	2	Участие в соревнованиях
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов
9	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	26	24	24	20	26	26	26	18	

Учебный план
4 год обучения
2023/2024 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	4	2	-	-	-	-	1	-	1	-	Беседа
3	Разминка	16	2	2	2	2	1	2	2	2	1	Показ элементов
4	Общая физическая подготовка	61	5	7	7	6	7	8	7	8	6	Показ упражнений
5	Основные виды техник в армейском рукопашном бое	60	7	7	7	6	6	7	9	8	3	Показ выполнения борцовской техники передвижений
6	Отработка комбинаций приемов	58	9	8	6	8	4	8	6	5	4	Показ комбинаций в парах и спарринге
7	Соревновательная деятельность	12	-	2	2	-	2	-	2	2	2	Участие в соревнованиях
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов
9	Оценивание по итогам освоения программы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов. Показ комбинаций в парах и спарринге
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	26	24	24	20	26	26	26	18	

2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание- дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно- профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение обучающихся	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива

		паспорта коллектива	
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно-тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра-квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профи-	Вовлечение детей и подростков из семей группы со-	Информация о летней занятости детей «группы

	лактической акции «Подросток»	циального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно-прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра-квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
2. Модуль «Значимые события»			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Показательные выступления лучших коллективов Тракторозаводского района среди разных видов единоборств	Фото и видео отчет
Ноябрь	День народного единства		
Декабрь	День Конституции		

Декабрь	Новый год	Новогодний турнир по рукопашному бою	Фотоотчет проведенного мероприятия
Февраль	День защитника Отечества	Турнир по рукопашному бою посвященный 23 февраля	Видеоотчет проведенного мероприятия
Март	Международный женский день		
Май	Праздник Весны и труда		
Май	День победы	Веселые старты	Фотоотчет и Видеоотчет
3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»			
Сентябрь	Родительское собрание	Родительское собрание	Фотоотчет
Апрель или май	Родительское собрание	Анкетирование родителей	Фотоотчет
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Принятие нормативов по окончании года	Видеоотчет
4. Модуль «Профориентация»			
Сентябрь - декабрь	Участие в онлайн игре «Проектория. Примерочная профессий»		
Февраль	Участие в конкурсе «Стратегия выбора»	Совместный просмотр видео боев выдающихся рукопашников с чемпионатов Мира и Европы	Фотоотчет
Январь - май	Участие в акции «День профессий»		
5. Модуль «Самоуправление»			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Проведение тренировок самостоятельно детьми без помощи тренера	Фотоотчет
Февраль	Встреча лидеров с директором «Разговор на равных»		
В течение года	Участие в мероприятии в качестве волонтеров	Совместное посещение библиотеки	Видеоотчет
6. Модуль «Наставничество»			
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Проведение соревнований по рукопашному бою для дошкольников совместно с детьми старшей группы	Фотоотчет
В течение года	Разработка и реализация социально значимого проекта с обучающимися	Обучение судейству на соревнованиях по рукопашному бою детей старших групп	Фотоотчет

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием: борцовское тапачи, боксерский мешок, гимнастическая стенка-турник, скамейки, скакалки, макивары, боксерские лапы.

У каждого обучающегося должна быть индивидуальная форма – кимоно и средства индивидуальной защиты: боксерская капа, боксерские бинты, щитки на голени, боксерский шлем, рукопашные перчатки.

Информационное обеспечение

Фото и видео мероприятий и соревнований для работы над ошибками.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области армейского рукопашного боя, владеющий навыками подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, а также технологией организации и проведения соревнований.

2.5. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончании учебного года проводится **промежуточная аттестация**, цель которой - определения уровня усвоения образовательной программы в рамках

учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, сдачи спортивных нормативов, участия соревнованиях всех уровней.

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

Ровесник ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и другим людям и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

2.7. Оценочные материалы

Перечень общеразвивающих упражнений для выполнения обучающимися:

- легкий бег
- приставной шаг
- захлест голени
- высокое поднимание бедра
- перекрестный шаг
- махи вперед прямыми руками
- разминка локтевого сустава
- разминка плечевого сустава
- круговые движения головой
- круговые движения кистей рук

Перечень силовых упражнений:

- отжимания
- отжимания с гантелями
- подтягивания на перекладине
- приседания на двух ногах
- упражнение «лодочка»
- упражнение «планка»
- упражнение «уголок»
- жим штанги от груди

Правильность выполнения ударов руками:

- прямых (при ударе рука максимально выпрямлена, нога на подушке стопы, предплечье закрывает подбородок)
- боковых (при ударе рука согнута и расположена горизонтально полу, передняя нога при ударе разворачивается в сторону удара)
- снизу (при ударе у бьющей руки локоть смотрит вниз, корпус развернут в пол оборота, ноги во фронтальной стойке)

Правильность выполнения ударов ногами:

- прямой (бьющая нога сгибается в колене и поднимается до пояса, разгибается и выпрямляется, удар наносится подушкой ступни)
- боковой (бьющая нога сгибается в колене и поднимается до пояса, опорная нога разворачивается на месте, бьющая нога выпрямляется и наносится удар подъемом ноги)
- с разворота (опорная нога разворачивается на соперника, голова поворачивается через плечо, бьющая нога сгибается в колене и поднимается до пояса, происходит разворот в пол оборота и наносится удар)

Правильность выполнения бросков:

- проход в две ноги (спина прямая, делается подсед под соперника, обхват руками под коленями соперника и давление плечом сопернику в грудь)
- бросок через бедро (захват руки соперника выше локтя, второй рукой обхват за корпус, разворот к сопернику спиной и подбив тазом его корпуса)
- зацеп (захват руки соперника, выведение его из равновесия и зацеп своей ногой его переднюю ногу изнутри).

Правильность выполнения болевых и удушающих приемов:

- болевой прием рычаг локтя (принять положение бокового удержания, взять за кисть руку соперника, второй рукой взять в замок свою руку и тянуть его руку, ломая локтевой сустав)
- удушающий прием со спины (зайти за спину сопернику, обхватить шею соперника своими руками, создать руками замок и медленно сдавливать свои руки у него на шее)
- болевой на ногу (обхватить своими ногами ногу соперника и взять пятку соперника подмышку за ахиллесово сухожилие и медленно прогибаться в спине сдавливая ногу соперника).

Виды передвижений:

- приставной шаг
- перекрестный шаг
- прыжки в «челноке»
- сайд-степ
- шаг «циркуль»
- шаг со сменой стоек

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный, наглядный практический

2. Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Формы организации учебного занятия: беседа, игра, встреча с интересными людьми, конкурс, мастер-класс, представление, тренинг.

4. Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, развивающее, игровая деятельность.

5. Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент
2. Объявление темы и цели занятия
3. Подготовительная часть
4. Основная часть
5. Заключительная часть
6. Итог занятия

6. Дидактические материалы

- Боевая стойка
- Техника ударов
- Защита

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие / В.А. Барташ. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 479 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/111299
2. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. — Москва: Логос, 2016. — 306 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/124925
3. Васельцова, И.А. Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся: учебное пособие / И.А. Васельцова. — Самара: СамГУПС, 2014. — 220 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/130421
4. Волостных, В. В. Спорт 21 века: универсальные единоборства: техн.-такт. действия в примере, на примере боевого самбо: учеб. Пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В.В.Волостных, А.В. Ишков. – М.: Издательство Московский энергетический институт, 2010. – 183 с.:ил.	Личная библиотека педагога
5. Глазистов, А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных борцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою: монография / А.В. Глазистов, А.С. Кузнецов. — 2-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2015. — 172 с.— Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74593
6. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р. М. Загайнов. — Москва: Советский спорт, 2010. — 232 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4117
7. Иванков, Ч.Т. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры: учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков, С.	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112554

<p>А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и др.]; научный редактор Ф. А. Керимов. — Москва: МПГУ, 2018. — 136 с. — Текст: электронный</p>	
<p>8. Катанский, С.А. Теория и практика рукопашного боя: учебное пособие / С.А. Катанский, Т. Касьянов. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 1112 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107262</p>
<p>9. Козин, В.В. Теоретические аспекты соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах: учебное пособие / В. В. Козин, Ф. В. Салугин, В. Г. Турманидзе [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118003</p>
<p>10. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740</p>
<p>11. Кузьменко, Г.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106114</p>
<p>12. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129667</p>
<p>13. Надеева, М. И. Общая педагогика: учебно-методическое пособие / М. И. Надеева. — Казань: КНИТУ, 2016. — 260 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/101975</p>

Список литературы для родителей

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие / В.А. Барташ. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 479 с.
2. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. — Москва: Логос, 2016. — 306 с.
3. Васельцова, И.А. Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся: учебное пособие / И.А. Васельцова. — Самара: СамГУПС, 2014. — 220 с.
4. Дутова, И. В. Основы рационализации питания борцов. Журнал Известия Тульского государственного университета. Физическая культура / И.В. Дутова, Н.А. Носова. - М.: Спорт Выпуск № 3, 2013. - 230с.
5. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р. М. Загайнов. — Москва: Советский спорт, 2010. — 232 с. Катанский, С.А. Теория и практика рукопашного боя: учебное пособие / С.А. Катанский, Т. Касьянов. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 1112 с.
6. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с.
7. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с.
8. Надеева, М. И. Общая педагогика: учебно-методическое пособие / М. И. Надеева. — Казань: КНИТУ, 2016. — 260 с.

Список литературы для обучающихся

1. Авилов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов, С.Е. Харахордин. - М.: Профит-Стайл, 2017. - 112с.
2. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие / В.А. Барташ. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 479 с.
3. Жуков, А. В. Боевое самбо. Часть 1 / А.В. Жуков, В.А. Тихонов. - М.: ТЕН-Видео, 2016. - 134с.
4. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с.
5. Селезнёв, С.П. Бокс в трёх стойках / С.П. Селезнев, В.В. Созинов, В.В. Гаврилов. - М.: Спорт, 2019. - 58с.

**Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»**

№	Ф.И. обучающегося	Отжимания	Подтягивание	Пресс	Челноч- ный бег	Растяжка	Средний балл
1							
2							
3							
Итого: Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Ровесник" ДДК "Ровесник" Д

**Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	30 раз/30сек.	20-30раз / 30сек.	10 раз / 30сек.
Подтягивание на перекладине	8 раз	4 раза	менее 4 раз
Пресс	30 раз/30 сек.	20-30 раз/30 сек.	менее 10 раз/30 сек
Челночный бег (4x10м)	до 18 сек	до 20 сек	22 сек. и выше
Растяжка	Выполнение шпагата полностью	Садится на шпагат с опорой на локти	Садится на шпагат с опорой на кисти