

**Рабочая программа**

**по дополнительной общеобразовательной**

 **общеразвивающей программе**

 внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**«БАРС»**

**(Рукопашный бой)**

**Пояснительная записка.**

 **Направленность программы.** Программа дополнительного физкультурно-спортивного образования рукопашный бой (далее РБ) составлена на основе примерной программы спортивно-боевой подготовки для учреждений дополнительного образования людей разных возрастов, под редакцией Кадочникова А.А., Медведева А.Ю., Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. и составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», положением о дополнительном образовании детей. А так же концепции развития дополнительного образования детей и плана мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ №729-р от 24.04. 2015г.). Программа дополнительного образования основывается на Федеральном Законе от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09.2014г. №1726-р); Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29.06.2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Учебная программа** — созданный в рамках системы обучения документ, определяющий содержание и количество знаний, умений и навыков, предназначенных к обязательному усвоению по той или иной учебной дисциплине, распределение их по темам, разделам и периодам обучения.

**Роль и место дисциплины рукопашный бой в образовательном процессе.** Рукопашный бой (РБ) – это бой, в котором противоборствующие стороны для обезвреживания или пленения используют подручные средства, борьбу без оружия, с оружием и другие средства, обеспечивающие выживание и сохранение здоровья в экстремальной ситуации. Человек (боец) рассматривается в РБ как психобиомеханическая система, т. е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.

В процессе изучения РБ как дисциплины прививаются навыки и умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянием крепкого Духа, своей преданностью – любви и защите Родины.

Для модернизации системы рукопашного боя различных категорий и групп населения, в том числе в школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер:

- модернизация рукопашного боя в образовательных учреждениях;

- сохранение обязательной формы - для обучающихся *в объеме 3 часов в неделю в соответствии с* увеличением объема спортивной работы в учреждении МБОУ «СОШ №12»

Для полного курса подготовки по программе рукопашного боя по системе отмечается необходимость психологической нагрузки совместно с физической и специальной подготовки обучающихся и создания условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет использования эффективных методов обучения. Особое внимание в настоящее время уделяется вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Образовательная программа дополнительного образования детей по **направленности** является ***физкультурно-спортивной***; по **функциональному предназначению** – ***специальной;* по форме организации** – ***индивидуально-ориентированной и групповой;***

Учебная программа для дополнительного образования по рукопашному бою рассчитана на обучение одного года по трем возрастам.

**Адресат.** Программа предназначена для работы в учебном учреждении МБОУ «СОШ» пос. Победа.

**Цели** программы по рукопашному бою по своей структуре различные и определяются они возрастом и темой занятия:

 - развить у обучающихся навыки самозащиты в условиях всесторонней подготовки обучению защитных и атакующих действий без оружия;

 - военно-патриотическое воспитание физически здорового, духовно-нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить;

 - развитие умения ведения РБ с использованием оружия, подручных средств и без них в сложных условиях, в том числе в ограниченных пространствах, и при ограничении сенсорного восприятия.

**Задачи программы.** В процессе овладения навыками рукопашного боя не только совершенствуются общие физические качества и навыки самозащиты, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

 - обучение с последующим совершенствованием атакующих и защитных действий руками, ногами, бросковой техники, а так же техники болевых приемов и удушающих;

 - сформировать у обучающихся целостную систему знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее патриотизма;

 - приобретение и совершенствование практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях любого характера независимо от времени и места развития событий;

- воспитать физически здорового, духовно нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить.

 - обучение техники защит против вооруженного противника (колюще режущее оружие, удара - дробящее);

 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к партнерам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий;

 - умение находить нужные моменты для приемов нападения и защит, используя тонкое внимание и реакцию;

 - обучение безопасным падениям, действиям оборонительных и атакующих элементов и передвижениям на земле;

 - обучение работы против вооруженного противника и работы с оружием, расширение универсальности ведения боя в неблагоприятных условиях за счет внедрения боевого РБ;

 - развитие силы, скорости, координации, точности, ловкости и других необходимых присущих бойцу качеств рукопашного боя с помощью специальных упражнений.

**Новизна программы.** Новизна данной образовательной программы заключается в совмещении спортивной и боевой практик ведения рукопашного боя, что дает возможность широко применять элементы самозащиты адекватно ситуации, от спортивных приемов, до боевых ударов и работы против вооруженных противников с оружием и без такового. Так же опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Дополнительная программа рассчитана на 1 год занятий (на три возрастных группы 7 до 16 лет) и состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

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

В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологических напряжений при непосредственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабности - пространственного размаха, скорости и динамичности изменения обстановки, в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни.

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

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Есть единый подход к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой. Единая методика тактической и психологической подготовки так же выдвигает на новый уровень ЗУНа у обучающихся данным видом РБ.

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что РБ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны) и боевое (непосредственно подготовка к службе в вооруженных силах, самозащита против вооруженного противника и противников).

**Формы организации образовательного процесса**. Практическое занятие по рукопашному бою строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач, максимально приближенных к боевым.

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения, оно может проводиться в зале, или на открытой площадке (в лесу). Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей.

Каждое из занятий имеет свою цель, время, содержание, особенности в методике проведения и главным образом решает определенные задачи.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 10-12 минут.

В ходе нее решаются следующие задачи:

– построение, проверка наличия состава, их вида и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка к предстоящей физической нагрузке в основной части, что достигается за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары руками и ногами, приемы самостраховки, действия по внезапным сигналам и командам.

После 7-8 минут, отводимых на ходьбу и бег, обучающиеся приступает к выполнению общеразвивающих упражнений на месте или в движении. Для различных групп мышц, носящих преимущественно конгруэнтные движения, т. е. круговые движения рук (в локтевых, плечевых и кистевых суставах), ног (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), туловища и головы, а также в различных их сочетаниях и др.

Содержание основной части учебного занятия представляет собой: - изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;

- совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;

- комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

Задачами основной части занятия являются: - бучение основам техники приемов рукопашного боя;

- обучение основам тактики рукопашного боя;

- развитие специальных и психических качеств;

- повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебно-боевой деятельности:

– быстро меняющаяся тактическая обстановка;

– изменение погодных условий.

Развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения боя на ближней, дальней и средней дистанции против ударов ногами, руками, захватов.

Основная часть при двухчасовом учебном занятии проводится в течение – 60–65 минут.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 15 – 16 минут проводится повторение (совершенствование) приемов, изученных на предыдущем занятии. Затем в течение 30–32 минут разучиваются новые приемы/специальную подготовку бойца рукопашного боя (развитие специальных качеств), затем 10 – 11 на игру из единоборств и 5 – 6 на закрепление материала прошлого занятия и данного в комплексе. Либо прорабатывая комбинации приемов и ударов с партнером, или самостоятельно, либо с помощью идеомоторной тренировке (представляя), или смешанно представляя и тут же прорабатывая.

При занятиях с начальной группой подготовки 8 – 10 лет проводится на каждой тренировке игра спортивная или подвижная (в зависимости от темы занятия).

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка проводится двумя основными способами.

Первый поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия, а также кратковременные учебные схватки (используют 2–3 точки).

Второй – единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 5–10 минут, где даются упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, идеоматорные, массаж, самомассаж или упражнения на развитие гибкости, все зависит от темы, цели и задачи данного занятия.

Учитывается время на переодевание и приведение себя в порядок 10 минут.

Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

- приведение мест занятий в порядок;

- приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя - упражнения на расслабление, и др;

- подведение итогов, в ходе него тренер напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает учеников, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание;

- кроме того, инструктор дает задание на самостоятельную подготовку;

- от занятия к занятию постепенно увеличивается их плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

**Формы занятий**. По количеству детей, участвующих в занятии – групповые. На этапах спортивного совершенствования – допускаются индивидуальные занятия (по индивидуальным планам);

по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д;

по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей - (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

*Формы проверки результатов освоения программы*

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СБФП и ТТП (для ГНП), либо комплекса сдачи норм ГТО.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В процессе учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты либо нормы ГТО.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.** Знать и понимать: знать влияние видов закаливания организма;

понимать, что РБ позволяет подготовить к гармоничному развитию личности и приспособиться к жизни.

- помогает обучающимся осознать и найти свое место в жизни, став увереннее и самостоятельнее в решении жизненных вопросов;

- учитывать, что в процессе занятий обучающиеся получают военно-патриотическое воспитание, становятся физически и духовно-нравственными гражданами своего Отечества.

- формируется целостная система знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее патриотизма, принадлежности к великому народу;

- осознавать, что в процессе систематических занятий происходит совершенствование практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях любого характера;

- представлять значение лечебной физической культуры;

- технику безопасности при занятиях единоборствами.

*Уметь:*

- демонстрировать навыки самозащиты против одного или нескольких противников вооруженных и безоружных;

- владеть подручными предметами;

- работать в нестандартных условиях (сидя, лежа, в лифте, машине, и т.д.);

- выполнять без риска и травм  элементы падений страховки и самостраховки;

- учитывать тактику и стратегию ведения боя в условиях города, природы (лес, горы, вода и др);

- знать элементы школы выживания в экстремальных условиях в городе, лесу, горах;

- применять навыки оказание первой медицинской помощи;

- применять основы психологической подготовки для большей уверенности в своих силах и возможностей;

- использовать простейшие навыки саморегуляции своего организма для преодоления страха, путем средств начальной психологической подготовленности;

- применять навыки единоборств для сохранения своего здоровья, чести и достоинства;

- анализировать понятие страха и его положительные и отрицательные стороны.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для*:

- применения элементов релаксации для успокоения организма и более эффективной, плодотворной работы;

- открывать свой внутренний мир самопознания с помощью совершенствования в единоборствах;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- применять дыхательные комплексы, комплексы китайской лечебной гимнастики для повышения функциональных возможностей организма и оздоровительного эффекта;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

применять навыки самозащиты в агрессивных ситуациях.

*После окончания 1 года занятий (младшей группы) воспитанник должен:* стремиться к систематическим занятиям спортом, овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр развитие и совершенствование общих физических качество знакомится с требованиями спортивного режима и гигиены

*По окончании этапа начальной подготовки (средней группы) должен:* систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма совершенствовать показатели своей физической подготовленности

совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

*По окончании учебно-тренировочного этапа (старшей группы) должен:* уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность совершенствовать свое технико-тактическое мастерство формировать морально-волевые качестваосвоить теоретические разделы программы совершенствовать боевую подготовку применять психологическую саморегуляцию в экстремальных ситуациях уметь мобилизировать организм

*Формы и способы фиксации результатов: -* дневник достижений учащихся.

**Образовательные технологии.**  В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа и самомассажа, тренировок на свежем воздухе, использование комплексов физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, и специальных прогрессирующих в плане роста элементов самозащиты;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня ГТО.

информационно-коммуникационные технологии - показ видеоматериалов для улучшения мотивации к занятиям рукопашным боем и в приобретении знаний анализа тактических и технических характеристик.

**Освоения программного материала.** В результате освоения содержания рукопашного боя обучающиеся должны:
*иметь представление:*

- о истории рукопашного боя, зарождении игр и традиций русского народа;

- о принципах подготовки в спортивном и боевом рукопашном бое, его технике и тактике;

- уметь сравнивать и анализировать другие единоборства;

- о психологической подготовке бойца рукопашного боя.

*уметь:*

- применять навыки самозащиты, отвечая адекватно уровню агрессии;

- вести наблюдения за физическим развитием и подготовленностью по данной дисциплине;

-  регулировать состояние возбуждения и расслабления с помощью психологической подготовки;

 - совершенствовать навыки ударной техники, бросков, болевых и удушающих;

- преодолевать препятствия различного рода с помощью навыков и умений прикладного РБ;

- уметь вести бой подручными средствами против вооруженного противника;

 - выполнять комплексы упражнений для развития и укрепления тела, мышц и сухожилий.

 *Подвижные игры РБ*

Упражнения на ловкость, упражнения на гармонию (с гимнастической палочкой), игры с элементами рукопашного боя такие как: «Повтори», «Волейбол воздушными шарами», «Не врубись», «Закручивание», «Замри», «Ловит тот, кого назвали», «Паутинка», «Подвижная мишень», «Пройди бесшумно», «Роботы», «Слушая, выполняй». «Пятнашки руками, ногами». «Бой петухов», «Борьба за центр», «Собери все кегли», «Перетяни в свою шеренгу», «Падай» и другие подвижные игры рукопашного боя.

 **Этапы структуры РБ.**

младшая возрастная группа (7-10 лет) 100 часов

средняя возрастная группа (11-14 лет) 100 часов

старшая возрастная группа (15-17 лет) 100 часов

Этапы подготовки делятся на три возрастных категории и при дельнейшем изучении для более плодотворного освоение программы рекомендуемые сроки освоения более года.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (1 год)

- формирование интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств;

- предварительный отбор детей для занятий РБ;

- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;

- социализация детей и подростков.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 года)

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;

- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;

- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ;

- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

- развитие качеств (ловкости, скорости, координации и др.);

- укрепление мышечно-сухожильного корсета тела бойца рукопашного боя.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (2 года)

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;

- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;

- формирование морально-волевых качеств;

- освоение теоретического раздела программы.

Своением програмного материала или не освоением считается сдача тестов на ОФП и СФП или сдача нормативов ГТО.

**Режим занятий**. Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 37 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки 1 и 1,5 академических часа. Группы учебно-тренировочных занятий 2 часа.

**Содержание программы.** При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а боевых высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

Возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;

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

**В технической подготовке** могут быть использованы различные методы:

целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

**Учебный план.**

Многолетнюю подготовку бойцов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована впервые годы занятий на достижение высокого результата. В процессе многолетней подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, контроль над состоянием здоровья.

Система спортивно-боевой подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного и боевого технического арсенала, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Годовой этап начальной подготовки 1-го года обучения младшей группы 7-10 лет (3 часа в неделю).**

**Цель:**

* утверждение в выборе специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

**Задачи:**

* укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
* обучение технике рукопашного боя
* повышение уровня физической подготовленности
* введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
* развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
* формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
* организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

**Методы** – игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный, контрольный.

**Средства** - общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, базовая школа техники РБ, прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Формы**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочные и теоретические занятия
* занятия по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
* тестирование

**Направление тренировки.**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 1-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

**Факторы, ограничивающие нагрузку**

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Особенности обучения**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (20-25 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**Методика контроля**

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами ГТО, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов ГТО. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

**Практические занятия**

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

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся.

**Практические занятия**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

**Упражнения для развития быстроты:**

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

**Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

**Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости:**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

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

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

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

Базовая техника рукопашного боя.

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

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

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

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

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

**Нормативы ГТО для возрастных групп обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девочки | Мальчики | Виды испытаний 1 ступени (6-8 лет) |
| б | с | з | б | с | з |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ** |
| 1. | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 7,2 | 7 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | Без учета времени | Смешанное передвижение (1 км) |
| 3. |  |  |  | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 5 | 6 | 13 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 7 | 9 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) |
| **НА ВЫБОР** |
| 5. | 110 | 115 | 135 | 115 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| 7. | 9,15 | 9,00 | 8,30 | 8,45 | 8,30 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | или на 2 км |
| Без учета времени | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* |
| 8. | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | Плавание без учета времени (м) |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Кол-во тестов в возрастной группе |
|  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |
|  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны |

**Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.**

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 7-10 лет.

*Младшая возрастная группа. 1 год обучения (3 часа в неделю/37 недель).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во занятий** | **Содержание** | **Форма организации занятий** |
|  | Теоретическая подготовка.**3 часа** |
| **Октябрь**  | ***1 неделя*** | Введение.  | 1 | **Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою.** Игры: «Ловишки». | Теоретическая  |
| Знакомство с рукопашным боем, подвижные игры.  | 2 | Виды рукопашного боя, история возникновения базовые понятия и основы, игры РБ: «Перетяни соперника» «Ловишки». | Индивидуально-групповая |
| Практическая работа**10 часов** |
| ***2 и 3 неделя*** | ОФП и подвижные игры – «пятнашки» | 1 | Развитие и закрепление физических качеств, в процессе совершенствования ОФП – гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений. | Учебно-тренировочная |
| ТТП – обучение падениям, игра «боевое положение» | 2 | Технико-тактическая подготовка**,** техника падений и передвижений, обучение базовым позициям | Индивидуально-групповая |
| СФП и прием нормативов, игра «перетяни», «пятнашки» | 2 | Комплексы специальных укрепляющих упражнений; прием нормативов в начале учебного года для последующего контроля уровня развития, игры рукопашного боя. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все мышцы и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе | Учебно-тренировочная |
| ***4 неделя*** | СФП на руки и игры РБ. | 2 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе | Учебно-тренировочная |
| СФП на ноги и игры РБ. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 15 часов*** |
| **Ноябрь**  | ***5 неделя*** | ОФП координация и подвижные игры РБ. | 1 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне с ударами рук, ног и без, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; -круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; -упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки. | Учебно-тренировочная |
| Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
|  | Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Техника передвижений: (освоение боевой стойки в статике), передвижение в боевом положении шагом | Индивидуально-групповая |
| ***6 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Упади бесшумно» | Учебно-тренировочная |
| ***7 неделя*** | Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| ***8 неделя*** | Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Техника передвижений: (освоение боевой стойки в статике), передвижение в боевом положении шагом | Индивидуально-групповая |
|  | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, игра «роботы» | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Декабрь**  | ***9 и 10 недели*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Техника передвижений: (освоение боевой стойки в статике), передвижение в боевом положении шагом приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом.Изучение и закрепление ударной техники рук и ногПрямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. | Индивидуально-групповая |
| ***11 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Техника передвижений: (освоение боевой стойки в статике), передвижение в боевом положении шагом приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом.Изучение и закрепление ударной техники рук и ногПрямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. | Индивидуально-групповая |
| ***12 неделя*** | Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| ***13 неделя*** | Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | 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. | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Техника подстраховки и самостраховки при падениях Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Январь**  | Теоретическая подготовка.**2 часа** |
| ***14 неделя***  | Теория.  | 1 | Виды рукопашного боя, история возникновения базовые понятия и основы, игры РБ: «Перетяни соперника» «Ловишки». | Теоретическая  |
| Теория, подвижные игры.  | 1 | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Игры РБ: «Пятнашки руками и ногами», «Перетяни соперника» «Ловишки». Воспитательная работа (в процессе занятий) | Индивидуально-групповая |
| Практические занятия |
| ***15 недели*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Изучение и закрепление ударной техники рук и ногПрямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище. | Индивидуально-групповая |
| ***16*** ***неделя*** | Специальная подготовка самостраховка. | 3 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ***17 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Февраль**  | ***18 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 3 | **Ознакомление и совершенствование бросков, болевых, удушающих в положении стоя:**Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. | Индивидуально-групповая |
| ***19 и 20 недели*** | Специальная подготовка самостраховка. | 3 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 4 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки» | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Март** | ***21 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| ***22 неделя*** | Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Повторение ударной техники.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ***23 неделя*** | Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 1 | Повторение ударной техники.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи. | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ***24 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| ***Апрель***  | ***25 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| ***26 неделя*** | Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 2 | Повторение ударной техники.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Бедро. | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ***27 и 28 неделя*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 3 | *Повторение ударной техники.**Броски в положении стоя (повторение).***В положении лежа (борьба лежа)**Удержание сбоку. | Индивидуально-групповая |
| ***29 и*** | Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 1 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 15 часов*** |
| ***Май***  | ***30 недели*** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 3 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| ***31 неделя*** | Технико-тактическая подготовка – боевое положение. | 3 | *Повторение ударной техники.**Броски в положении стоя (повторение).***В положении лежа (борьба лежа)**Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. | Индивидуально-групповая |
| ***32 и 33 недели*** | Специальная подготовка самостраховка. | 3 | Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 9 часов*** |
| **Итого по программе: 100 часов** |

***Средняя возрастная группа. 1 год обучения (3 часа в неделю).***

**Цель этапа:**

Овладение техникой рукопашного боя, ознакомление с боевыми техниками.

**Задачи этапа:**

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

**Содержание занятий.**

**Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.** Техника безопасности и культура общения.

Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов; -первая помощь при травмах;

-основные правила закаливания;

-питание и двигательный режим;

-влияние на организм вредных привычек;

-игры как элемент техники и тактики боя;

-традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

**Тема 2.** Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя.

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

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

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

**Тема 3.** Традиционные действия.

-традиционное приветствие до и после тренировки;

-основное положение тела при восприятии информации от инструктора;

-приветствие перед началом и после учебного поединка;

-основные команды, положение частей тела, перестроения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**О Ф П – практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи, бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами и без.

**С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом, акробатические упражнения; бой с "тенью" (в различных вариантах); коридор с препятствиями.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

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

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. 3. *Техника передвижений.*

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

*Техника борьбы.*

*Борьба в положении стоя:* -перевороты, опрокидывания;-нырки, скручивания;-сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;-контрприемы.

*Борьба в положении лежа:* -проведение болевых и удушающих приемов;-освобождения от удержаний;-быстрые переходы от одного болевого приема к другому;-контрприемы;-борцовские поединки на ковре.

*Ударная техника.*

Удары руками: - удары наотмашь; -рубящие удары; -комбинирование ударов.

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

*Защита от нападения.*

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

*Подвижные игры.*

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

**Практическая подготовка.**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

-Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

-Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

-Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет |
| Мальчики | Девочки |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пресеченной местности\* | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет |
| Мальчики | Девочки |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | — | — | — |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | — | — | — | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | — | — | — | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | — | — | — |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | 0.43 | Без учета | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.**

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 11-14 лет.

*Средняя возрастная группа. 1 год обучения (3 часа в неделю).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание** | **Форма организации занятий** |
|  | **Теоретическая подготовка. 1 час** |
| **Октябрь** |  | Теория.  | 1 | Техника безопасности и культура общения.Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов; -первая помощь при травмах; -основные правила закаливания; -питание и двигательный режим; -влияние на организм вредных привычек; -игры как элемент техники и тактики боя; -традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя. | Теоретическая  |
| **Практическая работа** |
| **1-2 недели** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 3 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ТТП – техника передвижений | 2 | Техника передвижений: раскачивания в статике передвижение в боевом положении шагом, приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом-зашагиванием, забеганием; -передвижение прыжком; -передвижение по дуге и зигзагом. | Индивидуально-групповая |
| **3-4 недели** | СФП упражнения в парах  | 2 | Специальные упражнения из разных видов спорта для мышц рук, ног корпуса в парах и индивидуально ходьба на руках, отжимания на ладонях, кулаках, пальцах предплечьях, кистях рук. Приседания в различных положениях, с ударами и без. | Учебно-тренировочная |
| Медицинское обследование | 1 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 1 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 1 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода. | Учебно-тренировочная |
| СФП на ноги и игры РБ. | 2 | Развитие и закрепление физических качеств, в процессе совершенствования ОФП – гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Ноябрь**  | **1 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ТТП – техника защиты, вставки, уклоны, уходы, блоки. | 2 | *Техника передвижений.*Изучение и закрепление защитной техники от ударов рук и ног (Защита от нападения. -защита руками; -защита ногами; -уклоны, нырки, уходы корпусом; -освобождение от захватов;-комбинирование защит. | Индивидуально-групповая |
| ТТП – техника защиты, вставки, уклоны, уходы, блоки. | 1 | *Техника передвижений.*Изучение и закрепление защитной техники от ударов рук и ног (Защита от нападения. -защита руками; -защита ногами; -уклоны, нырки, уходы корпусом; -освобождение от захватов;-комбинирование защит. | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| **3 неделя** | Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 1 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 1 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Декабрь**  | **1 неделя** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 4 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| **2-3 недели** | Упражнения для развития боевого мышления. | 4 | Специальные упражнения.Акробатические упражнения; -бой с "тенью"; -коридор с препятствиями. | Учебно-тренировочная |
| Техника прямых ударов. | 2 | Изучение и закрепление ударной техники рук и ног. Закрепление изученных защит. | Индивидуально-групповая |
| **4 неделя** | Теория, традиции. | 1 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов; -первая помощь при травмах; -питание и двигательный режим; -влияние на организм вредных привычек; -игры как элемент техники и тактики боя; -традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Январь**  | **1 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| ТТП – боковые удары. | 2 | 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. | Индивидуально-групповая |
| **3-4 недели** | ТТП – боковые удары. | 2 | 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. | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Упражнения из разных видов спорта для всего тела в парах и индивидуально ходьба на руках, отжимания на ладонях, кулаках, пальцах предплечьях, кистях рук. Приседания в различных положениях, с ударами и без. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Февраль**  | **1 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ТТП - удары снизу. | 1 | *Повторение изученного.* | Индивидуально-групповая |
| Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, | Учебно-тренировочная |
| **3 неделя** | Вариативная часть | 2 | Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная  | Индивидуально-групповая |
| Вариативная часть | 2 | Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная  | Индивидуально-групповая |
| **4 неделя** | Вариативная часть | 2 | Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная  | Индивидуально-групповая |
| Вариативная часть | 1 | Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная  | Индивидуально-групповая |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Март** | **1 неделя** | Теория – кто такой воин? | 1 | Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя. | Индивидуально-групповая |
| ОФП на все тело и спортивные игры. | 2 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ТТП – Ударные серии и комбинации. | 2 | Разнотипные комбинации ударной техники. | Индивидуально-групповая |
| ТТП – Ударные серии и комбинации. | 2 | Разнотипные комбинации ударной техники. | Индивидуально-групповая |
| **3-4 недели** | ТТП – Ударные серии и комбинации. | 2 | Разнотипные комбинации ударной техники. | Индивидуально-групповая |
| Развитие боевого мышления. | 2 | Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям | Учебно-тренировочная |
| Развитие боевого мышления. | 1 | Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Апрель** | **1 неделя** | ОФП на все тело и спортивные игры. | 2 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| Специальная подготовка самостраховка. | 2 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | Специальная подготовка самостраховка. | 1 | Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад. | Учебно-тренировочная |
| ТТП - Ближний бой | 2 | Элементы техники ближнего боя:Переход от ударной фазы поединка к бросковой.Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок. | Индивидуально-групповая |
| **3 неделя** | ТТП - Ближний бой | 1 | Элементы техники ближнего боя:Переход от ударной фазы поединка к бросковой.Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок. | Индивидуально-групповая |
| Теория - традиции | 1 | Традиционные действия.Традиционное приветствие до и после тренировки; -основное положение тела при восприятии информации от инструктора | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | ОФП на все тело. | 1 | «Круговая тренировка» на координацию, выносливость, силу. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и спортивные игры. | 2 | Подготовка, направленная на развитие общей и специальной выносливости. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| ***Май*** | **1 неделя** | Медицинское обследование | 1 | Контроль за состоянием здоровья | Реабилитационная  |
| Соревнования. | 2 | Участие во внутриклубном турнире. | Индивидуально-групповая |
| Теория – традиции. | 1 | Традиционные действия.-приветствие перед началом и после учебного поединка; -основные команды, положение частей тела, перестроения. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ТТП - Ознакомление и совершенствование бросков, болевых, удушающих в положении стоя | 2 | Контрприемы. В положении лежа (борьба лежа) | Индивидуально-групповая |
| Вариативная часть, занятия на свежем воздухе и специальная подготовка  | 2 | Бой с тенью, удары на скорость, броски на скорость, падения, боевая акробатика. Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная. Отработка ударной, бросковой техники, болевых и удушающих. Бег в лесу, отработка базовых элементов на воздухе. | Индивидуально-групповая |
| **3 неделя** | Вариативная часть, занятия на свежем воздухе и специальная подготовка  | 2 | Бой с тенью, удары на скорость, броски на скорость, падения, боевая акробатика. Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная. Отработка ударной, бросковой техники, болевых и удушающих. Бег в лесу, отработка базовых элементов на воздухе. | Индивидуально-групповая |
| **4 неделя** | Вариативная часть, занятия на свежем воздухе и специальная подготовка  | 2 | Бой с тенью, удары на скорость, броски на скорость, падения, боевая акробатика. Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная. Отработка ударной, бросковой техники, болевых и удушающих. Бег в лесу, отработка базовых элементов на воздухе. | Индивидуально-групповая |
| ***Всего: 12 часов*** |  |
| **Итого по программе: 100 часов** |

**Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.**

**обучение для детей 15-17 лет (3 часа в неделю).**

**Задачи этапа:**

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
3. Воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
4. Совершенствование физической и функциональной подготовленности
5. Развитие специальных физических качеств
6. Овладение основами техники и ее совершенствование
7. Приобретение и накопление соревновательного опыта

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Теоретическая подготовка.**

**Тема 1. Техника безопасности и культура общения.**

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

**Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя.**

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-филосовской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся".

Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

**Практическая подготовка спортивно-боевого направления.**

*Тактика и стратегия ведения боя:*в условиях города (улица, подъезд, и т.д.);   в условиях природы (лес, горы, в воде, и т.д.); в разных климатических условиях (осадки, жара, и т.д.)
*Тактика маскировки и перемещения:*в условиях города; в условиях леса.

*Туристическая подготовка:*

пеший туризм; альпинистская подготовка.

*Школа выживания в экстремальных условиях:* ориентирование, питание, как выжить в условиях - город; лес; горы.

**Общеразвивающие упражнения.**

-бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; -прыжки на скакалке; -отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения для развития брюшного пресса и спины; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа. Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Специальные упражнения**. Бег по пересеченной местности; -акробатические упражнения; -бой с "тенью"; -коридор с препятствиями; -спрыгивание с высоты 2-5 метров.

 **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

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

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

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

**Техника рукопашного боя.** Взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя; -комбинирование техник защиты и нападения; -комбинирование борцовской и ударной техник; -умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**Защита от нападения.** Пассивная оборона;-активная оборона;-защита от нападения безоружного противника;-защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом. повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

**Тактика рукопашного боя.**

Понятие о тактике и стратегии, психология боя;-линейный бой;-круговой бой;-разведка, атаки, контратаки;

**Соревновательная техника**.

Борцовские поединки на ковре; -боксерские спарринги; -спарринги с ударами руками и ногами; -спарринги по правилам рукопашного боя. Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Подвижные и спортивные игры.**

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь" «разведчики», «перестрелка», «пятнашки». Футбол, баскетбол, регби.

**Контроль.**

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.**

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 15-17 лет.

*Старшая возрастная группа. 1 год обучения (3 часа в неделю/37 недель).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание** | **Форма организации занятий** |
| **Октябрь** | **Теоретическая подготовка. 1 час** |
|  | Теория боя. | 1 | Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека. | Теоретическая  |
| **Практическая работа** |
| **1 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. | Учебно-тренировочная |
| ТТП – техника передвижений | 1 | Техника передвижений: раскачивания в статике передвижение в боевом положении шагом, приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом-зашагиванием, забеганием; -передвижение прыжком; -передвижение по дуге и зигзагом. | Индивидуально-групповая |
| ТТП – техника передвижений | 2 | Техника передвижений: раскачивания в статике передвижение в боевом положении шагом, приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом-зашагиванием, забеганием; -передвижение прыжком; -передвижение по дуге и зигзагом. | Индивидуально-групповая |
| **3 неделя** | Просмотр видео | 1 | Просмотр соревновательных боев, как своих, так и знаменитостей, анализ. | Учебно-тренировочная |
| СФП - развитие быстроты | 1 | Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | Медицинское обследование | 2 | Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Ноябрь**  | **1 неделя** | СФП - развитие быстроты | 1 | Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| ТТП – техника прямых ударов | 2 | Изучение и закрепление ударной техники рук и ног  | Индивидуально-групповая |
| **3 неделя** | ТТП – техника прямых ударов | 2 | Изучение и закрепление ударной техники рук и ног  | Индивидуально-групповая |
| СФП – на силу. | 1 | Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа и т.д. | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | Просмотр видео | 1 | Просмотр соревновательных боев, как своих, так и знаменитостей, анализ. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 1 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Декабрь**  | **1 неделя** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | СФП – развитие ловкости | 2 | *Упражнения для развития ловкости:* различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. | Учебно-тренировочная |
| СФП – развитие ловкости | 1 | *Упражнения для развития ловкости:* различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. | Учебно-тренировочная |
| **3 неделя** | Техника боковых ударов руками и ногами. | 1 | Боковые удары: | Индивидуально-групповая |
| Техника боковых ударов руками и ногами. | 2 | Боковые удары: | Индивидуально-групповая |
| **4 неделя** | Соревнования внутри клуба | 1 | По правилам самбо, дзюдо. | Учебно-тренировочная |
| Восстановительные мероприятия | 1 | Поход в баню, активный отдых в лесу или пробежка. | Индивидуальная. |
| Теория, духовность и нравственность. | 1 | Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Январь**  | **1 неделя** | ОФП на все тело и подвижные игры РБ. | 2 | Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину. | Учебно-тренировочная |
| ТТП – удары снизу, ногами с разворота. | 2 | Удары снизу. | Индивидуально-групповая |
| **2 неделя** | ТТП – удары снизу, ногами с разворота. | 2 | Удары снизу. | Индивидуально-групповая |
| ТТП – удары снизу, ногами с разворота. | 1 | Удары снизу. | Индивидуально-групповая |
| **3 неделя** | СФП – развитие гибкости | 1 | Упражнения для развития гибкости: из глубоких седы выпадов в одну и другую сторону.  | Учебно-тренировочная |
| СФП – развитие гибкости | 2 | Упражнения для развития гибкости: из глубоких седы выпадов в одну и другую сторону.  | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | СФП – развитие гибкости | 1 | Упражнения для развития гибкости: из глубоких седы выпадов в одну и другую сторону.  | Учебно-тренировочная |
| Теория - Традиционные действия. | 1 | Традиционное приветствие до и после тренировки;-основное положение тела при восприятии информации от инструктора;-приветствие перед началом и после;-основные команды, положение частей тела, перестроения. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Февраль**  | **1 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | Ударные серии и комбинации | 2 | Боковой удар.Прямой удар | Индивидуально-групповая |
| СФП - упражнения для развития выносливости | 2 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| **3 неделя** | СФП - упражнения для развития выносливости | 2 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| СФП - упражнения для развития выносливости | 1 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | Вариативная часть | 2 | Психологическая подготовка, технико-тактическая, специальная  | Индивидуально-групповая |
| ***Всего: 13 часов*** |
| **Март**  | **1 неделя** | Теория -психологическая подготовка. | 1 | Овладение специальными навыками технико-тактических, действий и начальным навыкам психологической саморегуляции (в содержании занятий). | Учебно-тренировочная |
| Теория -психологическая подготовка. | 1 | Овладение специальными навыками технико-тактических, действий и начальным навыкам психологической саморегуляции (в содержании занятий). | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ОФП на все тело и спортивные игры. | 2 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и спортивные игры. | 1 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| **3 неделя** | ТТП - Разнотипные комбинации ударной техники. | 2 | Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову. | Индивидуально-групповая |
| ТТП - Разнотипные комбинации ударной техники. | 2 | Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову. | Индивидуально-групповая |
| **4 неделя** | Развитие боевого мышления. | 1 | Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям | Учебно-тренировочная |
| Развитие боевого мышления. | 1 | Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям | Учебно-тренировочная |
| Развитие боевого мышления. | 1 | Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Апрель** | **1 неделя** | Соревнования внутри клуба | 1 | По правилам АРБ и кик-боксинга. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 1 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол. | 2 | Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие. | Учебно-тренировочная |
| СФП - упражнения для развития выносливости | 1 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| **3 неделя** | СФП - упражнения для развития выносливости | 1 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| СФП - упражнения для развития выносливости | 1 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| СФП - упражнения для развития выносливости | 2 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| **4 неделя** | ТТП - Серии повторных ударов | 1 | Ближний бойБоковые удары правой и левой рукой в голову Переход от ударной фазы поединка к бросковой. | Индивидуально-групповая |
| ТТП - Серии повторных ударов | 1 | Ближний бойБоковые удары правой и левой рукой в голову Переход от ударной фазы поединка к бросковой. | Индивидуально-групповая |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Май**  | **1 неделя** | Теория -психологическая подготовка. | 1 | Овладение специальными навыками технико-тактических, действий и начальным навыкам психологической саморегуляции (в содержании занятий). | Учебно-тренировочная |
| ОФП на все тело и спортивные игры. | 2 | Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений. | Учебно-тренировочная |
| **2 неделя** | ТТП - Переход от ударной фазы поединка к бросковой. | 2 | Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок. | Индивидуально-групповая |
| ТТП - Переход от ударной фазы поединка к бросковой. | 1 | Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок. | Индивидуально-групповая |
| **3 неделя** | Вариативная часть, занятия на свежем воздухе и специальная подготовка  | 1 | Защита от нападения безоружного противника; -защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.Тактика рукопашного боя.Соревновательная техника.Подвижные игры. | Индивидуально-групповая |
| Вариативная часть, занятия на свежем воздухе и специальная подготовка  | 2 | Защита от нападения безоружного противника; -защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.Тактика рукопашного боя.Соревновательная техника.Подвижные игры. | Индивидуально-групповая |
| **4 неделя** | Вариативная часть, занятия на свежем воздухе и специальная подготовка  | 2 | Защита от нападения безоружного противника; -защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.Тактика рукопашного боя.Соревновательная техника.Подвижные игры. | Индивидуально-групповая |
| СФП - упражнения для развития выносливости | 1 | Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.  | Учебно-тренировочная |
| ***Всего: 12 часов*** |
| **Итого по программе: 100 часов** |

**Контрольно-переводные нормативы по ГТО**

**Для старшей возрастной группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девушки | Юноши | Виды (16-17 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** |
| 1. | 18 | 17,6 | 16,3 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | Бег на 100 м (сек.) |
| 2. | 11,50 | 11,20 | 9,50 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | Бег на 2 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 15,10 | 14,40 | 13,10 | или на 3 км (мин., сек.) |
| 3. |  |  |  | 8 | 10 | 13 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) |
|  |  |  | 15 | 25 | 35 | или рывок гири (число раз) |
| 11 | 13 | 19 | — | — | — | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) |
| 9 | 10 | 16 | — | — | — | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) |
| 4. | 7 | 9 | 16 | 6 | 8 | 13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) |
| **ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ** |
| 5. | 310 | 320 | 360 | 360 | 380 | 440 | Прыжок в длину с разбега (см) |
| 160 | 170 | 185 | 200 | 210 | 230 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) |
| 7. | — | — | — | 27 | 32 | 38 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| 13 | 17 | 21 | — | — | — | или весом 500 г (м) |
| 8. | 19.15 | 18.45 | 17.30 | — | — | — | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 25.40 | 25.00 | 23.40 | или на 5 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | — | — | — | или кросс на 3 км по пересеченной местности\* |
| — | — | — | Без учета времени | или кросс на 5 км по пересеченной местности\* |
| 9. | Без учета | 01.окт | Без учета | 0.41 | Плавание на 50 м (мин., сек.) |
| 10. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 11. | Дистанция: 10 км | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
|  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | количество испытаний в возрастной группе |
|  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | число испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |
| \* Для бесснежных районов |

**Прогнозируемые результаты программы:**

Данная программа спортивно-боевого РБ, в процессе многолетней подготовки, позволяет подготовить к гармоничному развитию личности и приспособиться к жизни. Помогает обучающимся осознать и найти свое место в жизни, став увереннее и самостоятельнее в решении жизненных вопросов.

В процессе обучения, по программе рукопашного боя обучающиеся получают военно-патриотическое воспитание, становятся физически и духовно-нравственными гражданами своего Отечества. У обучающихся формируется целостная система знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее патриотизма.

В процессе систематических занятий происходит совершенствование практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.

*К личностным результатам спортивно-боевой подготовки, можно отнести приобретение следующих знаний:*

Навыки самозащиты:а)  против одного или нескольких противников;
б)  против вооруженных и безоружных;
в)  владение подручными предметами (зонтик, книга, и т.д.);
г)  работа в нестандартных условиях (сидя, лежа, в лифте, машине, и т.д.).
д)  элементы страховки и самостраховки.

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 7 до 17 лет (в исключительных случаях до 20 лет).

**Количество воспитанников в группах**.

Во всех трех группах (1-го, 2-го и 3-го возрастов обучения), количество воспитанников составляет не **более 10 человек.** При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

**Время реализации программы** - 1 год обучения (любительский уровень).

**Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:**

-начальной подготовки;

-учебно-тренировочный;

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов и имеют желание и возможности продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по 3-х – 5-ти годичным циклам, а так же по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации к качеству ее усвоения.

**Периодичность занятий.**

В течение всех трех лет занятия проводятся 3 раза в неделю от 1 часа до 2 (в зависимости от возрастного периода).

На втором и третьем годах обучения могут организовываться индивидуальные занятия с учащимися, имеющими определенные результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**К концу первого года обучения дети должны знать:**

-источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;

-технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;

-простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

**К концу первого года обучения дети должны уметь:**

-пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;

-сохранять равновесие при различных положениях тела;

-выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;

-выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);

-выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

**Для успешной реализации программы необходимо:**

-спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);

-место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес, поляна, река, озеро и т.п.);

-спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты пистолетов, веревка длиной 2 метра, желание детей заниматься.

**Психологическая подготовка** состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки и управления нервно-психическим восстановлением бойцов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к боям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки формируются высокий уровень соревновательной мотивации, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

*По итогам освоения содержания тем в психологической подготовке обучающийся должен:*

- владеть начальными подготовительными аспектами психологической подготовки

**-** уметь использовать эти знания для регуляции своего состояния и борьбы с неблагоприятными факторами стресса

*Содержание учебного материала*:

Воспитание самостоятельности; расширение психических адаптационных возможностей; повышение уровня стрессоустойчивости.

**Темы планируемые для дальнейшего изучения РБ.**

**"Самооборона зимой"** - ведение схватки в условиях скользкой поверхности, наличия верхней одежды и пониженной устойчивости.
**"Выживание в городе"** - поведенческие реакции, арсенал техник самообороны в условиях ограниченного пространства (подъезд, коридор, комната, лифт), самозащиты в транспорте.
«**Безопасность спутника»** - самозащита в условиях наличия спутника (жена, сестра, мать, девушка, ребенок).
**Тренировочные программы по ножевому бою (применение подручных средств):**

**«Технический арсенал ножевого боя»** - методическая программа подготовки по системе «Унибос».

**"Применение подручных средств в единой динамике рукопашного боя"** - постановка комбинаций с различными подручными предметами на фундаменте "индивидуальных" приемов ведения боя без оружия.
**"Уличный бой"** - техники пресечения агрессии с использованием, как рук и ног, так и подручных средств.
**Тренировочные программы по рукопашному бою:**

**"Ударная работа против группового нападения"** - ведения схватки с несколькими противниками путем применения ударов.
**Тренировочные программы комплексной подготовки к самозащите:**

**"Боевая пара и боевая тройка"** - ведение схватки в согласованной двойке и тройке бойцов.
**"Тренинг рукопашника"** - программа силовой, скоростной, координационной и специально-физической подготовки бойца-единоборца.
«**Психофизическая подготовка»** - программа выявления, контроля и управления эмоциями и страхами на "предбоевом", "боевом" и "пост боевом" этапе рукопашного боя.

**Врачебный контроль.**

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям рукопашным боем допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

**Воспитательная работа**

***Воспитательная работа –*** это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

***Формы организации воспитательной работы:***

* собрания, лекции и беседы с обучающимися;
* информация о спортивных событиях в стране и в мире;
* встречи с интересными людьми;
* взаимодействие с общеобразовательной школой;
* культурно-массовые мероприятия;
* эстетическое оформление помещения спортивного зала, обновление стендов;
* поддержание школьных традиций таких как: выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим бойцом РБ - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Одна из задач тренера – это научить организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, необходимо систематически и много трудиться. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях РБ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

* выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
* не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
* не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
* прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
* применять упражнения на расслабление и массаж;
* освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
* применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц**,** но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

**Методическое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

**Минимальное количество необходимого спортинвентаря:**

* Личные карточки спортсмена – 15-25 шт.
* Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – по комплекту на 1 ученика.
* Боксерские мешки -4 шт.
* Боксерские лапы – 5 пар
* **борцовский манекен – 1 шт**
* Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
* Жгут резиновый (4 –х метровый) – 5 шт.
* Силовые тренажеры – 2 штуки
* Пунктбол – 10 штук
* Медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
* Борцовский ковер (45 кв.м.) – 2 шт.
* Помост для спрыгивания в яму и для запрыгивания не него
* Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
* Гимнастическая скамейка – 2 шт.
* Перекладина – 3 шт.

**Необходимое количество спортинвентаря для более полной реализации программы:**

* Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
* Груша боксерская – 3 шт.
* Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
* Видеопроектор – 1шт.
* Футы – 10 пар
* Бинты эластичные – 5шт
* Аптечка универсальная – 3шт.
* Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
* Мячи дл большого тенниса – 10 шт.
* Наглядные пособия (по возможности)

DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

***Основная литература:***

# «[К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою](http://lib.mn/blog/aleksej_kadochnikov/129497.html)» Кадочников А.А 2014 г

# «[Один на один с врагом: русская школа рукопашного боя](http://lib.mn/blog/aleksej_kadochnikov/101178.html)» Кадочников А.А 2014 г

# «Основы противодействия захватам» А.Н. Медведев 2013 г

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. …кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

***Дополнительная литература***

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЮМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# «[К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою](http://lib.mn/blog/aleksej_kadochnikov/129497.html)» Кадочников А.А 2014 г

# «[Один на один с врагом: русская школа рукопашного боя](http://lib.mn/blog/aleksej_kadochnikov/101178.html)» Кадочников А.А 2014 г

# «Основы противодействия захватам» А.Н. Медведев 2013 г

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
2. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
4. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
7. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с