Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Ставропольский Дворец детского творчества

Принята на заседании
научно-методического совета
от «25» 08 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СДДТ
_____ Л.С.Козлова
от «26» 08 2021 г.
Приказ № 82-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся -7-18 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель: Бачурин Д.А.,
педагог дополнительного образования,

г. Ставрополь, 2021

Пояснительная записка

Дополнительного общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень базовой подготовки. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации и с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования, а также разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом и локальными актами Ставропольского Дворца детского творчества, календарным учебным графиком на текущий учебный год.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе: «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр».

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя». В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой – это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия рукопашным боем выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современные тенденции рукопашного боя. При реализации программы «Рукопашный бой» могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Отличительная особенность настоящей программы состоит в том, что она включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической подготовленности, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

- проявлять благородство;
- отстаивать справедливость;
- уважать старших;
- защищать слабых;
- помогать нуждающимся;
- не использовать силу и умение во зло.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей. Данная программа может быть адаптирована и использована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: воспитание качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающихся, воспитании

достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний и умений школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним;
- формирование знаний, умений и навыков в области спорта, спортивной этики, гигиены и медицины;
- повышение работоспособности обучающихся, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя;
- обучить знаниям правил соревнований по рукопашному бою;
- формирование умения участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня;
- - подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скоростных и координационных способностей;
- развитие мышления, внимательности, умения оценивать ситуации;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;
- развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
- формирование потребности в постоянном самосовершенствовании, самовоспитании, самообразовании.

Воспитательные:

- воспитание дружеских отношений среди спортсменов разных организаций;
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- воспитание мужества, силы воли, чувства ответственности, доброжелательности.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- неразрывность образования и воспитания;
- учет интересов каждого учащегося, его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
- воспитание и обучение личным примером.

- учет специфических региональных особенностей культуры, экологии и жизни.
- обеспечение обучающимся комфортной эмоциональной среды, развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
- широкое применение инструктажа.

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

Формы подведения итогов и способы оценки личных достижений детей заключается в результативности обучения отслеживается путем сдачи нормативов: по физической, технической, теоретической подготовленности, в процессе соревнований, учебно-тренировочных занятий, турниров, показательных выступлений, а также в документальной форме (портфолио обучающихся).

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для обучающихся 7-18 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В группах 1-го года обучения количество обучающихся составляет 15 человек, 2-го и 3-го годов обучения – 12-15 человек. Группы формируются разновозрастные с связи с тем, что в общеобразовательных школах двухсменное обучение и количество групп ограничено рамками учебных часов.

Этапы обучения:

1. начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный;
3. углубленного совершенствования;

Процесс обучения может быть продолжен, если обучающиеся достигли высоких результатов и имеют желание и возможности продолжать заниматься. В этом случае занятия проводятся 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 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 и 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа или 2 раза по 3 академических часа.

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

Учебно-тематический план

1-й год обучения, 144 часа

Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.

	№ п/п	Наименование темы	Часы	Форма аттестации и контроля
ТЕОРИЯ	1	Введение в программу Техника безопасности	2	Беседа Опрос
	2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	2	Опрос, тестирование
	3	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	2	Опрос, тестирование
ПРАКТИКА	4	Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, различные виды бега.	8	Текущий контроль, тестирование
	5	Общеразвивающие упражнения.	44	Тестирование
	6	Специальные упражнения.	25	Тестирование
	7	Техника передвижений.	10	Текущий контроль, тестирование
	8	Техника борьбы.	15	Тестирование
	9	Техника ударов.	15	Тестирование
	10	Подвижные игры.	15	Практика
	11.	Аттестация: -начальная -промежуточная -итоговая	6	Тестирование по ОФП, СФП
		ИТОГО	144	

Содержание.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и

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

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, силы духа и воли, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Практическая подготовка.

Тема 4. Традиционные действия (8 ч.).

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

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (44 ч.):

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые и наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 6. Специальные упражнения (25 ч.):

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 7. Техника передвижений (10 ч.).

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

Тема 8. Техника борьбы (15 ч.).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках верхом

Тема 9. Техника ударов (15 ч.).

Удары руками:

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

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Тема 10. Подвижные игры (15 ч.).

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

Тема 11. Аттестация (6 ч.): начальная, промежуточная, итоговая

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.

Учебно-тематический план
2-й год обучения

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 обучающихся, 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.

	№ п./п.	Наименование темы	Часы	Форма аттестации и контроля
ТЕОРИЯ	1	Введение в программу. Техника безопасности и культура общения.	3	Беседа, контроль
	2	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	3	Беседа
ПРАКТИКА	3	Построение, перестроения, разновидности ходьбы и бега	6	Текущий контроль
	4	Общеразвивающие упражнения.	26	Текущий контроль, тестирование
	5	Специальные упражнения.	32	Текущий контроль, тестирование
	6	Техника передвижений.	29	Текущий контроль, тестирование
	7	Техника борьбы.	47	Текущий контроль, тестирование
	8	Техника ударов	25	Текущий контроль, тестирование
	9	Защита от нападения	21	Текущий контроль
	10	Подвижные игры.	15	Практика
	11	Аттестация: -начальная -промежуточная -итоговая	9	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
		ИТОГО	216	

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности и культура общения:

- техника безопасности при пользовании электроприборами, противопожарная техника безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основы здорового образа жизни 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. Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

Практическая подготовка.

Тема 3. Построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега (6 ч.):

- 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, построения, перестроения, разновидности ходьбы, бега, упражнения в движении.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (26 ч.):

- 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.

Тема 5. Специальные упражнения (32 ч.):

- акробатические упражнения;
- бой с «тенью»;
- коридор с препятствиями.

Тема 6. Техника передвижений (29 ч.):

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

Тема 7. Техника борьбы (47 ч.).

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.

Тема 8. Ударная техника (25 часов).

Удары руками:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90^0, 180^0, 270^0;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Тема 9. Защита от нападения (21 ч.):

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

Тема 10. Подвижные игры (15 ч.).

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

Тема 11. Аттестация (9 ч.): начальная, промежуточная, итоговая

К концу второго года обучения дети должны знать:

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, «колесо», «рондат», «фляк»)
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений

– свободно комбинировать удары и защитные действия;
– бороться на ковре.

Учебно-тематический план
3-й год обучения

Задачи этапа:

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
2. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
4. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
5. Воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
6. Организация досуга молодежи.

	№ п/п	Наименование темы	Часы	Форма аттестации и контроля
ТЕОРИЯ	1	Техника безопасности и культура общения.	3	Беседа
	2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	3	Опрос
ПРАКТИКА	3	Традиционные действия.	5	Опрос, тестирование
	4	Общеразвивающие упражнения.	66	Текущий контроль,тестирование, аттестация
	5	Специальные упражнения.	68	Текущий контроль,тестирование, аттестация
	6	Техника рукопашного боя.	15	Тестирование, аттестация
	7	Защита от нападения.	15	Текущий контроль, аттетация
	8	Тактика рукопашного боя.	15	Опрос
	9	Соревновательная техника	10	Спарринги
	10	Подвижные игры.	10	Практика

	11.	Аттестация: -начальная -промежуточная -итоговая	6	Тестирование по ОФП, СФП,ТП
		ИТОГО	216	

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях. Культура общения. Техника безопасности при занятиях в 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.

Практическая подготовка.

Тема 3. Традиционные действия. (5 ч.).

- 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.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (66 ч.).

- 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.

Тема 5. Специальные упражнения (68 ч.).

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с «тенью»;
- коридор с препятствиями;
- спрыгивание с высоты 2-5 метров.

Тема 6. Техника рукопашного боя (15 ч.).

- 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.

Тема 7. Защита от нападения (15 ч.).

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

Тема 8. Тактика рукопашного боя (15 ч.).

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

Тема 9. Соревновательная техника (10 ч.).

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

Тема 10. Подвижные игры (10 ч.).

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

Тема 11. Аттестация (6 ч.)

- начальная, промежуточная, итоговая

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение/кувырки различные, из различных исходных положений, перевороты;
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях.

Методическое обеспечение

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более

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

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем прейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность – путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать «бой с тенью» – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

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

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме занятий существуют и другие формы работы:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- дистанционное обучение: видеолекции (off-line и On-line – видеолекция), мультимедиа-лекции, интерактивные компьютерные видеолекции с синхронной демонстрацией слайдов (интерактивные видеолекции с синхронными слайдами); семинары с использованием on-line технологий; off-line консультации проводятся с помощью электронной почты или в режиме телеконференции и составляют около половины времени, отводимого учебным планом на консультации; on-line консультации проводятся с помощью программы mirk; составляют более одной трети всего консультационного времени по учебному плану.

Оценка результатов обучения детей.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся

Тесты на ОФП

для обучающихся 13-18 лет:

- сила (подтягивание, упражнения на брюшной пресс, отжимания, прыжки);
- скорость (бег);
- выносливость (бег, "уголок").

№	Оцен	Бег	Бег	Бег	Под-	Упраж-	Отжи-	Прыж	Пры	От-

п/п	ка	100 м. Сек.	1000 м. Мин.	3000 м. Мин.	тягивание на перекладине Раз.	нение на брюшной пресс "уголок" Сек.	мание в упоре лежа. 60раз/60 сек	ки в длину с разбега м.	жки в высоту м.	жимание из упора лежа
1	Отлично	12	3	12	15	30	<60	2,70	1,50	50-60
2	Хорошо	13	3,10	13	13	20	60	2,60	1,40	40-50
3	Удовлетв.	14	3,20	14	12	10	>60	2,50	1,30	30-40

Специальные тесты: для обучающихся 13 -18 лет:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

№ п/п	Ф.И.О	Силовой комплекс. 5раз/5мин	Челночный бег 10раз* 10м.	Бег по пересеченной местности Км/час	Стойка на руках Мин.	Ходьба на руках м.	Задержка дыхания Мин.	Перепрыгивание через гимнастическую палку раз
1	Отлично	<5	27	<8	10	>10	3	<50
2	Хорошо	5	28	8	5	10	2	50
3	Удовлет.	>5	29	>8	3	5	1,5	>50

Итоговый контроль:

- итоговая аттестация-контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);
- показательные выступления;
- соревнования.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал, оборудованный гимнастической стенкой, борцовским ковром,
- 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, канат для перетягивания.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО – ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

Литература

Для педагогов:

1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014;
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012;
3. 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;
4. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994;
5. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010;
6. 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;
7. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 1992 г.
8. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.

9. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.:"Терра"-"TERRA", 1996 г.
10. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
11. Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа / В.С. Коньков. - М.: Рипол Классик, 2014;
12. Кимоно "Atemi" для рукопашного боя, черное (размер 48-50/164). - Москва: Машиностроение, 2009;
13. Кимоно "Atemi" для рукопашного боя, черное (размер 48-50/170). - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2017;
14. Кимоно "Atemi" для рукопашного боя, черное (размер 48-50/176). - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 1986;
15. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
17. Терехин, К.И. Как выжить в уличной драке. Иллюстрированный самоучитель рукопашного боя / К.И. Терехин. - М.: Эксмо, 2013;
18. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2008;
19. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
20. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
21. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
22. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, :Харвест, 1996 г.
23. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1999;
24. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.;
25. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности. - М.: Неоглория, -2008г.

Для обучающихся:

1. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994;
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004;
3. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997;
4. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995;
5. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны;
6. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002;

7. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001;
8. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: YMAA, 1998;
9. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. Все о боевых искусствах: https://srrb.ru/
2. Федерация рукопашного боя: https://rffrb.ru/

Кадровое обеспечение программы

Программа «Рукопашный бой» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.