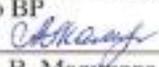


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Тулуна  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

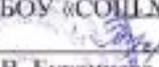
«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МБОУ «СОШ № 2»

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» 08 2020

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по ВР

  
\_\_\_\_\_  
А. В. Маликова  
«01» 09 2020

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ «СОШ № 2»

  
\_\_\_\_\_  
Л.В. Буханцева  
«01» 09 2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»  
физкультурно – спортивной направленности

Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Мусорин Николай Владимирович,  
тренер-преподаватель

г. Тулун, 2020г.

## **Блок №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый уровень.

**Актуальность программы:**

Актуальность программы заключается в том, что рукопашный бой это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

**Новизна:** состоит в том, что программа интегрирована с графиком соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке. Занятия многообразны по своей форме – помимо лекций, бесед, игровых занятий и выполнения упражнений по пройденной теме, это и сеансы одновременной игры с руководителем, и конкурсы по решению задач, турниры, игры различного типа на спортивную тематику.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 10-16 лет.

Условия набора в группу - для обучения в объединении принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных знаний.

**Объем программы, срок освоения:**

1 год обучения – 136 часов.

2 год обучения – 136 часов.

3 год обучения – 136 часов.

4 год обучения – 136 часов.

5 год обучения - 136 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Организационные формы обучения:** групповые, индивидуальные, фронтальные.

**Формы реализации образовательной программы:** традиционная.

**Режим занятий:**

1-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

4-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

5-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 45 минут.

## 1.2.Цель и задачи программы.

**Цель программы:** Научить обучающихся технике и приемам рукопашного боя. Формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Укреплять физическое и психическое здоровье, развивать физические качества.

### **Задачи:**

#### **- Образовательные:**

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику рукопашного боя (РБ) и сформировать общую культуру движения;

#### **- Развивающие:**

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя (РБ);
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

#### **- Воспитательные:**

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и рукопашного боя (РБ) в частности;
- воспитать трудолюбие;
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности

**1.3.Содержание программы.  
Учебный план. Первый год обучения.**

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.		2		Опрос
2	Основы техники и тактики .		12		Показательное тестирование
3	Общая физическая подготовка			36	Показательное тестирование
4	Специальная физическая подготовка			36	Показательное тестирование
5	Техника и тактика выполнения приемов			36	Показательное тестирование
6	Соревнования			8	Результат по итогам соревнований ( призовые места)
7	Контрольные испытания			6	Здача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	

**Содержание учебного плана. Первого года обучения.**

**Тема1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.**

Обеспечение безопасности при занятиях рукопашным боем (меры предосторожности при занятиях рб, как правильно себя вести на занятиях, выполнять указания и требования преподавателя, убирать за собой инвентарь, всегда использовать элементы защиты на занятиях).

Личная гигиена (соблюдение чистоты тела, экипировки, одежды, пользоваться своими умывальными принадлежностями и т.п.).

История рукопашного боя (зарождение рб, рб в российской военной подготовке до 1917 года, рб в армейской подготовке до 1941 года, рб как спортивное единоборство, рб в наше время).

## **Тема 2. Основы техники и тактики.**

- уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;
- вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;
- освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений;

## **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка.

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов

## **Тема 5. Техника и тактика выполнения приемов.**

Приёмы подразделяются:

- подготовительные приёмы- приёмы нападения;
- приёмы защиты;
- специальные приёмы и действия.

К подготовительным приёмам относятся:

- положения, стойки, изготровки к бою;
- передвижения, шагом скачком;
- приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.

К приёмам нападения относятся:

Приёмы нападения с оружием -тычки, удары, уколы автоматом, удары палкой резиновой, удары ножом.

Приёмы нападения без оружия – удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски.

К приёмам защиты относятся:

1. Приёмы защиты с оружием:

- при уколе штыком, ударе стволом, ударе палкой;
- с использованием палки резиновой.

Приёмы защиты без оружия:

- от ударов рукой, ногой и головой;
- освобождения от захватов и обхватов.

Обезоруживание:

- при угрозе автоматом, пистолетом;
- при ударах ножом и палкой резиновой.

Специальные приёмы и действия:

- наружный осмотр;
- связывание и надевание наручников;
- сопровождение.

### **Тема 6. Соревнования.**

Рукопашный бой – вид спорта, который дает возможность человеку воспитать в себе волю к победе, способность стойко переносить физические нагрузки, нервно-психическое напряжение. Для проверки уровня подготовки спортсменов регулярно проводятся соревнования.

Участие в них помогает получить объективную оценку навыков, способствует повышению рейтинга рукопашников. За подготовкой спортсменов и соблюдением правил участия в соревнованиях следит тренер по рукопашному бою.

### **Тема 7. Контрольные испытания.**

Форма проверки знаний проводится в виде практических парных и одиночных и групповых упражнений по всем уровням аттестации. оцениваются следующие параметры при выполнении каждого упражнения:

- техника выполнения и чёткость исполнения
- координация согласованность как единого целого : рук, ног и всего тела
- психологический (эмоциональный) настрой на выполнение упражнения выполнять действие на высоком эмоциональном уровне.
- учащиеся акцентируют свое внимание на отработке тех или иных элементов рукопашного боя и на количестве возможных вариантов проведения приемов. Все эти элементы аттестующие выполняют автоматически, не задумываясь и делают как правой так и левой рукой, самостоятельно выбирая для себя из всего многообразия элементов наиболее подходящие, исходя из личных физиологических особенностей.

**Содержание программы.  
Учебный план. Второго года обучения.**

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.		2		Опрос
2	Основы техники и тактики .		12		Показательное тестирование
3	Общая физическая подготовка			36	Показательное тестирование
4	Специальная физическая подготовка			36	Показательное тестирование
5	Техника и тактика выполнения приемов			36	Показательное тестирование
6	Соревнования			8	Результат по итогам соревнований ( призовые места)
7	Контрольные испытания			6	Здача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	

**Содержание учебного плана.  
Второго года обучения.**

**Тема1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.**

Обеспечение безопасности при занятиях рукопашным боем (меры предосторожности при занятиях рб, как правильно себя вести на занятиях, выполнять указания и требования преподавателя, убирать за собой инвентарь, всегда использовать элементы защиты на занятиях).

Личная гигиена (соблюдение чистоты тела, экипировки, одежды, пользоваться своими умывальными принадлежностями и т.п.).

История рукопашного боя (зарождение рб, рб в российской военной подготовке до 1917 года, рб в армейской подготовке до 1941 года, рб как спортивное единоборство, рб в наше время).

## **Тема 2. Основы техники и тактики.**

- уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;
- вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;
- освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений.

## **Тема3. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка.

## **Тема4. Специальная физическая подготовка.**

Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов

## **Тема 5. Техника и тактика выполнения приемов.**

Приёмы подразделяются:

- подготовительные приёмы- приёмы нападения;
- приёмы защиты;
- специальные приёмы и действия.

К подготовительным приёмам относятся:

- положения, стойки, изготровки к бою;
- передвижения, шагом скачком;
- приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.

К приёмам нападения относятся:

Приёмы нападения с оружием -тычки, удары, уколы автоматом, удары палкой резиновой, удары ножом.

Приёмы нападения без оружия – удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски.

К приёмам защиты относятся:

1. Приёмы защиты с оружием:

- при уколе штыком, ударе стволом, ударе палкой;
- с использованием палки резиновой.

Приёмы защиты без оружия:

- от ударов рукой, ногой и головой;
- освобождения от захватов и обхватов.

Обезоруживание:

- при угрозе автоматом, пистолетом;
- при ударах ножом и палкой резиновой.

Специальные приёмы и действия:

- наружный осмотр;
- связывание и надевание наручников;
- сопровождение.

### **Тема 6. Соревнования.**

Рукопашный бой – вид спорта, который дает возможность человеку воспитать в себе волю к победе, способность стойко переносить физические нагрузки, нервно-психическое напряжение. Для проверки уровня подготовки спортсменов регулярно проводятся соревнования.

Участие в них помогает получить объективную оценку навыков, способствует повышению рейтинга рукопашников. За подготовкой спортсменов и соблюдением правил участия в соревнованиях следит тренер по рукопашному бою.

### **Тема7. Контрольные испытания.**

Форма проверки знаний проводится в виде практических парных и одиночных и групповых упражнений по всем уровням аттестации. оцениваются следующие параметры при выполнении каждого упражнения:

- техника выполнения и чёткость исполнения
- координация согласованность как единого целого : рук, ног и всего тела
- психологический (эмоциональный) настрой на выполнение упражнения выполнять действие на высоком эмоциональном уровне.
- учащиеся акцентируют свое внимание на отработке тех или иных элементов рукопашного боя и на количестве возможных вариантов проведения приемов. все эти элементы аттестующие выполняют автоматически, не задумываясь и делают как правой так и левой рукой, самостоятельно выбирая для себя из всего многообразия элементов наиболее подходящие, исходя из личных физиологических особенностей.

**Содержание программы.  
Учебный план. Третьего года обучения.**

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.		2		Опрос
2	Основы техники и тактики .		12		Показательное тестирование
3	Общая физическая подготовка			36	Показательное тестирование
4	Специальная физическая подготовка			36	Показательное тестирование
5	Техника и тактика выполнения приемов			36	Показательное тестирование
6	Соревнования			8	Результат по итогам соревнований ( призовые места)
7	Контрольные испытания			6	Здача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	

**Содержание учебного плана. Третьего года обучения.**

**Тема1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.**

Обеспечение безопасности при занятиях рукопашным боем (меры предосторожности при занятиях рб, как правильно себя вести на занятиях, выполнять указания и требования преподавателя, убирать за собой инвентарь, всегда использовать элементы защиты на занятиях).

Личная гигиена (соблюдение чистоты тела, экипировки, одежды, пользоваться своими умывальными принадлежностями и т.п.).

История рукопашного боя (зарождение рб, рб в российской военной подготовке до 1917 года, рб в армейской подготовке до 1941 года, рб как спортивное единоборство, рб в наше время).

## **Тема 2. Основы техники и тактики.**

- уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;

— вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;

— освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений.

## **Тема3. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка.

## **Тема4. Специальная физическая подготовка.**

Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов

## **Тема 5. Техника и тактика выполнения приемов.**

Приёмы подразделяются:

- подготовительные приёмы- приёмы нападения;
- приёмы защиты;
- специальные приёмы и действия.

К подготовительным приёмам относятся:

- положения, стойки, изготровки к бою;
- передвижения, шагом скачком;
- приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.

К приёмам нападения относятся:

Приёмы нападения с оружием -тычки, удары, уколы автоматом, удары палкой резиновой, удары ножом.

Приёмы нападения без оружия – удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски.

К приёмам защиты относятся:

1. Приёмы защиты с оружием:

- при уколе штыком, ударе стволом, ударе палкой;
- с использованием палки резиновой.

Приёмы защиты без оружия:

- от ударов рукой, ногой и головой;
- освобождения от захватов и обхватов.

Обезоруживание:

- при угрозе автоматом, пистолетом;
- при ударах ножом и палкой резиновой.

Специальные приёмы и действия:

- наружный осмотр;
- связывание и надевание наручников;
- сопровождение.

### **Тема 6. Соревнования.**

Рукопашный бой – вид спорта, который дает возможность человеку воспитать в себе волю к победе, способность стойко переносить физические нагрузки, нервно-психическое напряжение. Для проверки уровня подготовки спортсменов регулярно проводятся соревнования.

Участие в них помогает получить объективную оценку навыков, способствует повышению рейтинга рукопашников. За подготовкой спортсменов и соблюдением правил участия в соревнованиях следит тренер по рукопашному бою.

### **Тема7. Контрольные испытания.**

Форма проверки знаний проводится в виде практических парных и одиночных и групповых упражнений по всем уровням аттестации.

оцениваются следующие параметры при выполнении каждого упражнения:

- техника выполнения и чёткость исполнения
- координация согласованность как единого целого : рук, ног и всего тела
- психологический (эмоциональный) настрой на выполнение упражнения

выполнять действие на высоком эмоциональном уровне.

- учащиеся акцентируют свое внимание на отработке тех или иных элементов рукопашного боя и на количестве возможных вариантов проведения приемов. все эти элементы аттестующие выполняют автоматически, не задумываясь и делают как правой так и левой рукой, самостоятельно выбирая для себя из всего многообразия элементов наиболее подходящие, исходя из личных физиологических особенностей.

**Содержание программы.  
Учебный план. Четвёртого года обучения.**

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.		2		Опрос
2	Основы техники и тактики .		12		Показательное тестирование
3	Общая физическая подготовка			36	Показательное тестирование
4	Специальная физическая подготовка			36	Показательное тестирование
5	Техника и тактика выполнения приемов			36	Показательное тестирование
6	Соревнования			8	Результат по итогам соревнований ( призовые места)
7	Контрольные испытания			6	Здача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	

## Содержание учебного плана. Четвёртого года обучения.

### **Тема1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.**

Обеспечение безопасности при занятиях рукопашным боем (меры предосторожности при занятиях рб, как правильно себя вести на занятиях, выполнять указания и требования преподавателя, убирать за собой инвентарь, всегда использовать элементы защиты на занятиях).

Личная гигиена (соблюдение чистоты тела, экипировки, одежды, пользоваться своими умывальными принадлежностями и т.п.).

История рукопашного боя (зарождение рб, рб в российской военной подготовке до 1917 года, рб в армейской подготовке до 1941 года, рб как спортивное единоборство, рб в наше время).

### **Тема 2. Основы техники и тактики.**

- уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;

— вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;

— освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений;

### **Тема3. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка.

### **Тема4. Специальная физическая подготовка.**

Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов

## **Тема 5. Техника и тактика выполнения приемов.**

Приёмы подразделяются:

- подготовительные приёмы- приёмы нападения;
- приёмы защиты;
- специальные приёмы и действия.

К подготовительным приёмам относятся:

- положения, стойки, изготровки к бою;
- передвижения, шагом скачком;
- приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.

К приёмам нападения относятся:

Приёмы нападения с оружием -тычки, удары, уколы автоматом, удары палкой резиновой, удары ножом.

Приёмы нападения без оружия – удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски.

К приёмам защиты относятся:

1. Приёмы защиты с оружием:

- при уколе штыком, ударе стволом, ударе палкой;
- с использованием палки резиновой.

Приёмы защиты без оружия:

- от ударов рукой, ногой и головой;
- освобождения от захватов и обхватов.

Обезоруживание:

- при угрозе автоматом, пистолетом;
- при ударах ножом и палкой резиновой.

Специальные приёмы и действия:

- наружный осмотр;
- связывание и надевание наручников;
- сопровождение.

## **Тема 6. Соревнования.**

Рукопашный бой – вид спорта, который дает возможность человеку воспитать в себе волю к победе, способность стойко переносить физические нагрузки, нервно-психическое напряжение. Для проверки уровня подготовки спортсменов регулярно проводятся соревнования.

Участие в них помогает получить объективную оценку навыков, способствует повышению рейтинга рукопашников. За подготовкой спортсменов и соблюдением правил участия в соревнованиях следит тренер по рукопашному бою.

## **Тема7. Контрольные испытания.**

Форма проверки знаний проводится в виде практических парных и одиночных и групповых упражнений по всем уровням аттестации. оцениваются следующие параметры при выполнении каждого упражнения: техника выполнения и чёткость исполнения

координация согласованность как единого целого : рук, ног и всего тела  
 психологический (эмоциональный) настрой на выполнение упражнения  
 выполнять действие на высоком эмоциональном уровне.

учащиеся акцентируют свое внимание на отработке тех или иных элементов рукопашного боя и на количестве возможных вариантов проведения приемов. все эти элементы аттестующие выполняют автоматически, не задумываясь и делают как правой так и левой рукой, самостоятельно выбирая для себя из всего многообразия элементов наиболее подходящие, исходя из личных физиологических особенностей.

### Содержание программы. Учебный план. Пятого года обучения.

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.		2		Опрос
2	Основы техники и тактики .		12		Показательное тестирование
3	Общая физическая подготовка			36	Показательное тестирование
4	Специальная физическая подготовка			36	Показательное тестирование
5	Техника и тактика выполнения приемов			36	Показательное тестирование
6	Соревнования			8	Результат по итогам соревнований ( призовые места)
7	Контрольные испытания			6	Здача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	

## Содержание учебного плана. Пятого года обучения.

### **Тема1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. Инструктаж по Т.Б.**

Обеспечение безопасности при занятиях рукопашным боем (меры предосторожности при занятиях рб, как правильно себя вести на занятиях, выполнять указания и требования преподавателя, убирать за собой инвентарь, всегда использовать элементы защиты на занятиях).

Личная гигиена (соблюдение чистоты тела, экипировки, одежды, пользоваться своими умывальными принадлежностями и т.п.).

История рукопашного боя (зарождение рб, рб в российской военной подготовке до 1917 года, рб в армейской подготовке до 1941 года, рб как спортивное единоборство, рб в наше время).

### **Тема 2. Основы техники и тактики.**

- уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;

вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;

освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений.

### **Тема3. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка.

### **Тема4. Специальная физическая подготовка.**

Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов

## **Тема 5. Техника и тактика выполнения приемов.**

Приёмы подразделяются:

- подготовительные приёмы- приёмы нападения;
- приёмы защиты;
- специальные приёмы и действия.

К подготовительным приёмам относятся:

- положения, стойки, изготровки к бою;
- передвижения, шагом скачком;
- приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.

К приёмам нападения относятся:

Приёмы нападения с оружием -тычки, удары, уколы автоматом, удары палкой резиновой, удары ножом.

Приёмы нападения без оружия – удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски.

К приёмам защиты относятся:

1. Приёмы защиты с оружием:

- при уколе штыком, ударе стволом, ударе палкой;
- с использованием палки резиновой.

Приёмы защиты без оружия:

- от ударов рукой, ногой и головой;
- освобождения от захватов и обхватов.

Обезоруживание:

- при угрозе автоматом, пистолетом;
- при ударах ножом и палкой резиновой.

Специальные приёмы и действия:

- наружный осмотр;
- связывание и надевание наручников;
- сопровождение.

## **Тема 6. Соревнования.**

Рукопашный бой – вид спорта, который дает возможность человеку воспитать в себе волю к победе, способность стойко переносить физические нагрузки, нервно-психическое напряжение. Для проверки уровня подготовки спортсменов регулярно проводятся соревнования.

Участие в них помогает получить объективную оценку навыков, способствует повышению рейтинга рукопашников. За подготовкой спортсменов и соблюдением правил участия в соревнованиях следит тренер по рукопашному бою.

## **Тема7. Контрольные испытания.**

Форма проверки знаний проводится в виде практических парных и одиночных и групповых упражнений по всем уровням аттестации.

Оцениваются следующие параметры при выполнении каждого упражнения: техника выполнения и чёткость исполнения координация согласованность как единого целого рук, ног и всего тела

психологический (эмоциональный) настрой на выполнение упражнения выполнять действие на высоком эмоциональном уровне.

- учащиеся акцентируют свое внимание на отработке тех или иных элементов рукопашного боя и на количестве возможных вариантов проведения приемов. все эти элементы аттестующие выполняют автоматически, не задумываясь и делают как правой так и левой рукой, самостоятельно выбирая для себя из всего многообразия элементов наиболее подходящие, исходя из личных физиологических особенностей.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

##### **По окончании первого года обучения учащиеся:**

Результаты обучения (предметные результаты)

Планируемые предметные результаты: В результате реализации программы 1 года обучения учащиеся сформируют представления и будут владеть начальными теоретическими знаниями по: основам гигиены и закаливания; структуре рукопашного боя; методике самоподготовки; порядку отдачи и выполнения приказаний; обращению к начальникам и старшим; воинскому приветствию; теоретическим основам стрельбы; современному общевойсковому бою.

Результат воспитывающей деятельности:

воспитывать коммуникативные умения работать в команде, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, морально-этические и волевые качества у подростков; - осуществлять пропаганду здорового образа жизни и проводить профилактику вредных привычек, правонарушений.

Результат развивающей деятельности (личностные результаты):

развита готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; выстраивают отношения со сверстниками (умеют общаться при коллективном выполнении работ или проектов); - выражают гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок; -развита готовность к служению Отечеству, его защите.

##### **По окончании второго года обучения учащиеся:**

Результаты обучения (предметные результаты)

В результате реализации программы 2 года обучения учащиеся сформируют представления и будут владеть начальными теоретическими знаниями по: необходимой обороне и соблюдению законности при самообороне; тактике ведения боя; технике безопасности; воинским званиям и знакам различия; видам строя и их элементам; обязанностям солдата перед построением и в строю; истории развития стрелкового отечественного оружия; материальной части автомата Калашникова; назначению, общим характеристикам, устройству и назначению механизмов пневматической

винтовки ИЖ-38; действиям солдата в бою; подготовке вооружения и снаряжения. Сформируют навыки: ударов руками в голову и туловище; ударов ногами и защиты от них; борьбы в стойке; борьбы в паре; воинского приветствия на месте и в движении; выхода из строя, подхода к начальнику и отхода от него; неполная разборки и сборки автомата Калашникова; стрельбы из пневматической винтовки.

Результат воспитывающей деятельности:

сформировать у учащихся такие социально значимые качества, как чувство долга, чувство ответственности, уважительное отношение к воинской службе.

Результат развивающей деятельности (личностные результаты):

будет сформирована активная жизненная позиция, радость от общения с единомышленниками; будут сформированы навыки взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия; сформируют убежденность в полезности занятий спортом; осознают потребность в здоровом образе жизни; научатся вести здоровый образ жизни; сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

### **По окончании третьего года обучения учащиеся:**

Результаты обучения (предметные результаты)

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.

Результат воспитывающей деятельности:

проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств и совершенствованию техники рукопашного боя; - применять знания по физической культуре и спорту в процессе активного отдыха и досуга.

Результат развивающей деятельности (личностные результаты):

свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение (рондат – фляк – сальто и т.д.); -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.

### **По окончании четвертого года обучения учащиеся:**

Результаты обучения (предметные результаты)

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; определять базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий; руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ученики получают возможность научиться: определять признаки положительного влияния занятий рукопашного боя на укрепление здоровья; устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Результат воспитывающей деятельности:**

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания: освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора; сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

**результат развивающей деятельности (личностные результаты):**

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**По окончании пятого года обучения учащиеся:**

**Результаты обучения (предметные результаты)**

выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом; – продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя; продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок; знать основные команды судей и их терминологию; знать правила проведения соревнований по рукопашному бою; принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

**Результат воспитывающей деятельности:**

воспитывать высокие моральные качества формировать высокие чувства ответственности перед обществом, и нравственных качеств личности юных спортсменов; способствовать воспитанию спортивного трудолюбия; способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости); продолжить проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений; продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни; профилактика асоциального поведения детей и подростков.

**результат развивающей деятельности (личностные результаты):**

продолжить применять основные формы самоконтроля; продолжить выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы. Предметные: выполнять основные требования

гигиены при занятиях физкультурой и спортом; продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя; продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок; знать основные команды судей и их терминологию; знать правила проведения соревнований по рукопашному бою; принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

#### *1 год обучения*

<b>количество часов в неделю</b>	<b>количество часов в месяц</b>	<b>количество часов в ГОД</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

#### *2 год обучения*

<b>количество часов в неделю</b>	<b>количество часов в месяц</b>	<b>количество часов в ГОД</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

#### *3 год обучения*

<b>количество часов в неделю</b>	<b>количество часов в месяц</b>	<b>количество часов в ГОД</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

#### *4 год обучения*

<b>количество часов в неделю</b>	<b>количество часов в месяц</b>	<b>количество часов в ГОД</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

#### *5 год обучения*

<b>количество часов в неделю</b>	<b>количество часов в месяц</b>	<b>количество часов в ГОД</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

### **2.2 Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель – Мусорин Николай Владимирович.

Материально-технические условия:

Зал;

Борцовкий ковёр (татами);

Экипировка по РБ;

Инвентарь для отработки ударной и борцовской техники.

выход в интернет для наглядного материала;  
ноутбук – 1 штука;  
наглядный материал.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- вводный контроль (беседы, вводительные нормативы) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (совершенствование и саморазвитие) – по текущей теме;
- итоговый контроль (зача нормативов ;
- соревнования. - по окончании обучения по программе).

### **2.4 Оценочные материалы.**

Пакет диагностической методики состоит из аттестации и контрольных нормативов (Приложение № 1).

### **2.5 Методические материалы**

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям рукопашным боем и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

#### **Методы обучения:**

- словесные методы,
- методы наглядности,
- методы упражнений,
- соревновательный метод.

#### **Педагогические технологии:**

Технология проблемного обучения.

#### **Формы организации учебного занятия:**

- групповая,
- командная,
- индивидуальная.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

I этап – организационный момент.

II этап – теоретическая часть.

III этап – практическая часть.

IV этап – подведение итогов.

#### **Дидактические материалы:**

Плакаты с различными иллюстрациями по рукопашному бою.

Книги и журналы по рукопашному бою.

### 3. Список литературы

- Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика под подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.-120 с
- Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
- Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в систематренировкаквалифицированных рукопашных бойцов: Автореф.дис....канд.Пед.Наук.-М., 1997.-27с. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой.- Воениздателство, 1979.-86

## Приложение №1

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Зачет в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов согласно первого года обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Итоговое соревнование.

В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

#### Входящая диагностика

Тестирование по Общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре - 10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) -10 раз
3. Приседание на двух ногах – 10 р.
4. Подтягивание на перекладине – от 1 до 3 раз. Промежуточная диагностика.

Промежуточная диагностика проводится по итогу соревнований определённого уровня, при этом уровень развития, обучающегося должен соответствовать возрастным общефизическим требованиям.

1. городские соревнования 1 место - «Высокий», 2 место – «Средний», 3 место- «Низкий»
2. Областные, межрегиональные, общероссийские, международные соревнования 1,2, 3 место - «Высокий»

Контроль уровня качества знаний, обучающихся используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности физической и технической подготовки осуществляется, как правило, преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

#### 1. Теоретическая подготовка

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится согласно приложению № 2, устным опросом занимающихся с определением соответствующего уровня знаний. Оценка уровня подготовленности: ответ на 8-10 вопросов – «Высокий», ответ на 4-7 вопросов «Средний», ответ на 1-3 вопроса- «Низкий»

#### 2. Общая физическая подготовка

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (приложение № 5), характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

3. Специальная физическая подготовка

4. Техническая подготовка

1. Техника выполнения бросков в стойке, переворотов в партере, защитных действий в стойке и в партере.16

2. Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.

3. Выполнение атакующих технических действий ногами

4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) атака -защита - атака; б) защита - контрприем - атака; в) удар - бросок в стойке - действие в партере:

5. Выполнение технических комплексов

6. Выступление на соревновании определённого уровня. Критерии оценка технических действий: - оценка «высокий» - технические действия (атака броском, ударом рукой или ногой, защита от атак, комбинации, защита на 4 стороны ) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе; - оценка «средний» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной концентрированностью и четкостью; - оценка «низкий» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе. - контрольные упражнения проводятся в течении определённого дня. - динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.