

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

---

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 7 от 16 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 22 о-д от 16.06.2023 г.  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
 Е.В. Переломова  
«16» июня 2023 г.  
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» (стартовый уровень)  
Возраст обучающихся – 5-17 лет  
Срок реализации – 1 год (168 часов)**

<b>Направленность:</b>	физкультурно-спортивная
<b>Возраст обучающихся:</b>	5 – 17 лет
<b>Срок реализации программы:</b>	1 год
<b>Количество часов в год:</b>	168, режим 4 ч/н

<b>Разработчик:</b>	<b>Мулин Андрей Александрович</b> Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
---------------------	--

п. Никель  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Армейский рукопашный бой» разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р).

3. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Письма Министерства просвещения РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

6. Устав МБУ ДО ДЮСШ.

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

Сегодня армейский рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

**Новизна** данной программы заключается в применении большой игровой практики.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта: 5-17 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» в области физической культуры и спорта имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

**Цель:** нравственное и физическое развитие личности, формирование здорового образа жизни через занятия армейским рукопашным боем.

**Основные задачи:**

**воспитательные задачи:**

1. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма;
2. Воспитание морально-волевых и психологических качеств.
3. Формирование навыков дисциплины, самоорганизации

**развивающие задачи:**

1. Формирование умений действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
2. Развитие общих и специальных физических качеств школьников;

**образовательные задачи**

1. Формирование умений и навыков в выполнении приемов армейского рукопашного боя;
2. Знакомство с историей развития армейского рукопашного боя в России и за рубежом.

Данная программа решает две самостоятельные задачи: с одной стороны - прикладные (совершенствование военно-профессионального мастерства), с другой - чисто спортивные (совершенствование уровня физической подготовленности молодежи и повышение спортивного мастерства). Кроме того, большое внимание по - прежнему уделяется комплексному упражнению, моделирующему действия воина на поле боя, что вносит значительный вклад в повышение боевого мастерства будущих защитников Отечества.

**Отличительные особенности** программы характеризуются широким арсеналом боевых приемов, взятых из множества боевых единоборств, опробованным в реальных.

Педагогическая целесообразность в том, что программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

**Знание:** основных силовых структур Российской Федерации и их предназначение; основных видов современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны; основ общефизической подготовки; психологических основ самообороны и стрессоустойчивости; основных элементов рукопашного боя, основных подручных средств самообороны; основных болевых точек на теле человека, основных болевых приемов; пределов необходимой самообороны.

**Умение:** применять современные средства самозащиты; выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость; преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях; выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника); осуществлять страховку и само страховку.

**Формы и режим занятий:** Занятие проводится очно 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 4 часа в неделю. (1 ак. час=45 минут), либо 2 раза в неделю по 1 ак. часу и 1 раз в неделю 2 ак. часа. Так же учебно - тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, уставом учреждения и требований техники безопасности.

**Расписание занятий** составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся и графика обучения в общеобразовательных учреждениях.

В периоды школьных каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием школы на учебный год. Исключение составляют государственные праздничные дни с 01 по 08 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня, 4 ноября. Эти дни не входят в учебные часы программы, а также воскресные-праздничные дни, которые переносятся на другие дни месяцев.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

**Условия набора детей:** Обучающиеся принимаются по заявлению родителей (законных представителей) не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья.

**Наполняемость учебной группы:** минимальная наполняемость - 12 человек, максимальная наполняемость - 25 человек.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п / п	Название раздела, темы, вид подготовки	всего	Теория часов	Практика часов	Формы контроля и аттестации
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.	10	10	-	Беседа
2	Основы техники и тактики.	158	20	138	Учебная игра (спаринг, свхатки)
	<b>ВСЕГО</b>	168	30	138	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Продолжительность учебного года</b>	01.09.22-31.08.23
<b>Продолжительность учебного процесса</b>	42 недели в учреждении ДЮСШ и самостоятельная работа по рекомендациям и индивидуальному учебному плану тренера-преподавателя)
<b>Режим работы объединения «Армейский рукопашный бой»</b>	4 часа в неделю Всего 168 часов

### 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. (Теория 10 часов)

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.).

Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

#### Раздел 2. Основы техники и тактики (теория 60 часов, практика- 138 часов).

Теория:

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством;
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства.

Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников

- Особенности начального обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.

- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника

#### Практика:

- ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах
- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
  - Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты
- 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. (20 часов)
- Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость. Сила. Специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств. Применяемая для повышения СФП
- 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 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 x 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. (20 часов)
  - Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.
- В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.
- Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка
- Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты
- Удары руками
  - Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.
- Удары ногами.
  - Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу
- Защита руками и ногами.
- Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней
- Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.
- Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стойки, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.
- Тактика спортивного боя.
- Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки
- Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная
- Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. (80 часов)
- Участие во внутренних и городских соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов

## ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

## 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Методическое обеспечение:*

- дидактический и раздаточный материал;
- пособия, таблицы;
- Раздаточный материал по темам;
- Экранные пособия;

### *Материально-техническое обеспечение*

- Кимоно, защитная амуниция (накладки на голеностоп, паховая раковина – 15 комплектов).
- Боксерские мешки -2 шт.
- Боксерские лапы – 3 пар
- борцовский манекен – 1 шт
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 1 кг) – 1 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 1 шт.
- Силовые тренажеры – 2 шт.
- Борцовский ковер (татами) – 1 шт.
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 3 шт.
- Груша боксерская – 1 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- Видеопроектор – 1шт.
- Футы – 15 пар
- Бинты эластичные – 5шт
- Аптечка универсальная – 2шт.
- Маты гимнастические – 15-30 шт.

## 3. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### **Ожидаемые результаты освоения модуля**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий АРБ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить отличного спортсмена.

Результаты образовательной деятельности обучающихся отслеживаются путём

проведения промежуточной аттестации.

**Цель** – выявление соответствия уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым результатам.

Критерии оценки уровня **теоретической подготовки**:

- *высокий уровень* – освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

- *средний уровень* – объем освоенных знаний составляет более 1/2, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

- *низкий уровень* - ребенок владеет 1/2 объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня **практической подготовки**:

- *высокий уровень* – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, выполняет задания самостоятельно, без помощи педагога.

- *средний уровень* – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, выполняет задания с помощью педагога или по образцу.

- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при выполнении заданий, выполняет лишь простейшие практические задания.

#### 4.1. Промежуточная аттестация по окончанию освоения программы

Проверка освоения **теоретического** материала, викторина:

1. Назовите переломные моменты в развитии единоборств
2. Перечислите фамилии Российских военачальников
3. Назовите основы гигиены и закаливания
4. Что такое ОФП
5. Перечислите очередность разогревающих упражнений
6. Назовите упражнения на развитие скоростных качеств
7. Какие подвижные игры вы знаете

Критерии оценки:

7 правильных ответов на вопросы – высокий уровень

6 правильных ответов на вопросы – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов на вопросы – низкий уровень

**Практика:**

Показательное выступление, ОФП для родителей.

- *высокий уровень* – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет все практические задания;

- *средний уровень* – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; в основном, выполняет не все практические задания;

- *низкий уровень* - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; учащийся испытывает серьёзные затруднения выполнении практических заданий.

#### 4.2. Нормативы промежуточной аттестации по окончанию освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее ПО см)

## 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Основная литература:

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.: Terra-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
7. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки

квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с

8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
  9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
  10. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
  11. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
  12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
- Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятий	Количество часов	Место проведения	Форма проведения
1		История боевых единоборств. Техника безопасности. Развитие единоборств в России.	4	Ип. Спутник, ул. Новая д. 6 Спортивный зал	Беседа
2		Влияние занятий на строение и функции организма. Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).	4		Беседа
3		Гигиена, закаливание, питание и режим. Общая физическая подготовка.	4		Беседа
4		Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка.	4		Беседа
5		Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	4		Беседа, показ, учебные игры
6		Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	3		Показ, работа по образцу
7		Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.	3		Показ, работа по образцу
8		Специальная психическая и физическая подготовка.	3		Показ, работа по образцу
9		Правила соревнований. Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар подуге.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
10		Оборудование и инвентарь. Защита. Верхний блок, нижний блок.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры

11		Зачет.	2		Гестирование
12		Общая физическая подготовка.	3		
13		Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.	4		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
14		Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
15		Специальная физическая подготовка.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
16		Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
17		Общая физическая подготовка.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
18		Стойки. Передняя позиция. Удары руками. Удар по дуге.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
19		Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
20		Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
21		Специальная физическая подготовка.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
22		Выполнение контрольных нормативов.	3		Тестирование
23		Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры

24		Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
25		Общая физическая подготовка. Удары руками. Удар в перед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
26		Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
27		Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
28		Специальная физическая подготовка. Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
29		Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
30		Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
31		Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
32		Специальная физическая подготовка. Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
33		Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры

		дуге.			
34		Тактика спортивного боя. Тактика маскировки.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
35		Специальная физическая подготовка. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребраладони наружу рубящий.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
36		Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
37		Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
38		Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
39		Специальная физическая подготовка. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
40		Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
41		Общая физическая подготовка. Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры

42		Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
43		Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
44		Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
45		Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия позади преподавателя; приобретение судейских навыков.	4		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
46		Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
47		Выполнение контрольных нормативов.	3		Гестирование

**Мониторинг усвоения программы**

**Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Объединение \_\_\_\_\_ за I, II е полугодие 2023 - 2024 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Общее количество учащихся в группе \_\_\_\_\_ чел.

Группа: \_\_\_\_\_

<b>Уровень качества освоения образовательной программы</b>	<b>Количество учащихся, (чел.)</b>
Высокий (3)	
Средний уровень (2)	
Низкий уровень (1)	

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:*

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.
- Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.