

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 7»  
Петропавловск-Камчатского городского округа,  
683024, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ватутина, д. 1 «А»,  
код города 8(4152), тел/факс: 26-02-11, 23-30-00  
e-mail: [School7\\_pkgo\\_41@mail.ru](mailto:School7_pkgo_41@mail.ru), [School7\\_pkgo\\_41@kamgov.ru](mailto:School7_pkgo_41@kamgov.ru)**

---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 10-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

г. Петропавловск-Камчатский

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по рукопашному бою составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации», типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

### **Основные задачи спортивно - оздоровительного этапа:**

- обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники всестилевых боевых искусств (рукопашного боя);
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности, *подготовка будущих защитников Отечества и общественного правопорядка.*
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

### **Основные задачи учебно-тренировочного этапа:**

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по всестилевым (рукопашный бой) и родственным (бокс, кикбоксинг, каратэ, дзюдо, самбо) к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психологических качеств.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО)
- этап начальной подготовки (НП)
- учебно-тренировочный этап (УТ).

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся школы, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем, и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется ознакомление с обще спортивной техникой различных сопутствующих видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств, а также закрепление основных двигательных навыков и развитие спортивных физических качеств юного спортсмена.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся спортивно-оздоровительных групп, достигшие 10 летнего возраста и успешно сдавшие *контрольно-переводные испытания*, а также другие физически подготовленные учащиеся (достигшие 10 лет), успешно сдавшие *вступительные испытания*. Не сдавшие вступительные испытания зачисляются в СО группы.

На этапе НП физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направляется на всестороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдачу обязательной квалификационной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку, не мене 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Пе-

ревод по планам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

### **Спортивно-оздоровительный этап**

#### **Основные тренировочные формы:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, колеса, мостики и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде ( в виде комплексов тренировочных заданий)

*Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой
- соревновательный (в контрольно- переводных испытаниях).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в виде спорта рукопашный бой. На этом этапе происходит отбор детей в группы начальной подготовки и, при достижении достаточного уровня подготовленности в учебно-тренировочные группы. На данном этапе существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, не превышающим 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут), с чередованием промежутков активного отдыха. Основная форма проведения занятий с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Всё это позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других жизнеобеспечивающих систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно - оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определённых навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

*Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:*

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- широкое применение игровых и соревновательных форм обучения.
- при изучении упражнений, технических действий, комплексов, игр, объяснение должно быть простым и образным, а показ образцовым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.. Тренеру целесообразно

разно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падении;
- способам защиты;
- видам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических ударных и борцовских действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволяет определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

### **Этап начальной подготовки**

#### *Основное направление тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить вид спорта для спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается основа овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, так как у детей существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

Многие физические качества детей наиболее успешно проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки и с учебно-тренировочным этапом. В следующих возрастных группах (юношей и девушек 14-15 и 16-17 лет) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных этапов, поскольку именно на нем закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в виде спорта «рукопашный бой». На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и т.п.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Основная цель тренировочного процесса этапа НП:*

- утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный бой и овладение основами техники.

*Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к спортивным нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- двигательные элементы и их комбинации других видов спорта (акробатика, гимнастика, легкая (бег, метание, прыжки) и тяжелая атлетика, баскетбол, ручной мяч и др.).
- школа техники рукопашного боя с обязательным изучением тактико-технических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (заданий на дом).

*Основные методы выполнения заданий учебно-тренировочного процесса:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

*Особенности обучения:*

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить до полного его усвоения.

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

*Методика контроля:*

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче квалификационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

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

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

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на технику, скорость, на силу, на выносливость

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки необходимо проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### *Участие в соревнованиях*

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных спортивных результатов, редко выходя на соревнованиях. На данном этапе тренировочного процесса предусматривается необходимое и оптимальное число соревновательных упражнений и мероприятий. После первого года обучения в группе НП - 1 соревнование, на втором году и в дальнейшем - не менее 2 соревнований в год.

Теоретическая подготовка на этапе НП проводится в форме бесед, рассказов и опросов перед тренировочными занятиями. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Основным объемом теоретических знаний обучаемые овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты спортивного сооружения. Необходимо также в первую очередь добиться усвоения мер техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Большое внимание следует уделить истории, традициям единоборств и самого вида спорта рукопашный бой. В группах НП целесообразно обучая какому-либо техническому действию обратить внимание на то, в каком виде или видах боевых искусств этот элемент наиболее характерен или применим. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить юным спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В группах УТ и СС учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями учебных занятий проводится в форме бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста должны стать Темы истории рукопашного боя, методические особенности построения тренировочного процесса, подготовка к соревнованиям. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовки и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочного процесса. Программа теоретических занятий для групп НП приведена в таблице.

## **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, системы гражданских моральных ценностей, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед

обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, старательное отношение к выполнению заданий тренера в том числе домашних заданий - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим и прилежным выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спорта, методики тренировочного процесса и других дисциплин.

*Методы психологической подготовки*

По содержанию методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия методы можно разделить на:

- направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- воздействие на интеллектуальную сферу;

- воздействие на эмоциональную сферу;

- на волевою сферу;

- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных методов и способов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, образно-вербальные).

## Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

*Средства восстановления подразделяются на три типа:*

- педагогические;

- медико-биологические (могут быть использованы только по назначению врача).

- психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- рациональное сочетание тренировочных методов разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных периодов (микроциклов) и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование физических упражнений, направленных стимулировать восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

*Психологические методы воздействия:*

- психорегулирующие тренировки;
- организованный досуг;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- применение релаксационного музыкального воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводит ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков (спаррингов).



Наименование разделов и тем	Количество часов (тренировок)			Формы контроля
	Всего	Практические занятия (тренировки)	Теоретические занятия	
<b>Раздел 1. Ударная техника</b>	<b>84 часа</b>			
<b>1.1. Стойка и передвижения</b>				
1.1.1 Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя		1		
1.1.2 Челнок, приставной шаг		1		
1.1.3 Прыжковый шаг, скользящий шаг		1		
<b>1.2 Защита</b>		1		
1.2.1 Верхний блок, отбив		1		
1.2.2. Нижний блок		1		
1.2.3 Внутренний блок, подставка		1		
1.2.4 Наружный блок		1		
1.2.5. Уклон		1		
1.2.6 Уход		1		
1.2.7 Уклон и уход с блоком руки		3		
1.2.8. Уклон и уход с блоком ноги		3		
<b>1.3. Техника одиночных ударов</b>				
1.3.1.Прямые удары руками на месте		3		
1.3.2. Боковые удары руками		3		
1.3.3. Нижние удары руками		3		
1.3.4. В движении: короткие прямые удары руками		3		
1.3.5. В движении короткие боковые удары руками		3		
1.3.6. В движении короткие нижние удары руками		3		
1.3.7. В движении длинные прямые удары руками		3		
1.3.8. В движении длинные боковые удары руками		3		
1.3.9. В движении длинные нижние удары руками		3		
1.3.10. Удар ногой разгибом (прямой удар ногой)		3		
1.3.11. Удар ногой махом (нижний удар ногой)		3		
1.3.12. Боковой удар ногой		3		
1.3.13. Удар ногой круговым махом		3		
Удары ногами в движении (удар-шаг, удар с шагом)		3		
<b>1.4.Техника ударных комбинаций (серий)</b>				
<b>+3 (+2)</b>				
1 -я наступательная ударная комбинация (первый удар ногой)		3		

2-я комбинация(второй удар ногой)		3		
3-я комбинация(третий удар ногой)		3		
4-я (один рукой, два ногами)		3		
5-я (три разных удара руками)		3		
6-я (три разных удара ногами)		3		
Наступательная атака и боевая связка 2+2		3		
<b>1.5 Техника ударного противодействия</b>				
Ответная атака и боевая связка -1+2+1		3		
Ответная атака -2+2		3		
<b>Требования к ударной технике : уметь провести осознанную простую наступательную и ответную атаку.</b> - уметь провести простую наступательную ударную атаку с простой боевой связкой - полную наступательную ударную атаку против одиночного удара - простую ответную атаку с одиночной боевой связкой уметь провести против простой серии: простую ответную атаку				
<b>Раздел 2. Борцовская подготовка</b>	<b>132 часов</b>			
<b>2.1 Специальная и подготовительная гимнастика.</b>				
2.1.1. Страховка при падении набок и на спину		1		
2.1.2. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере.		1		
2.1.3. Кувырки вперед и назад со страховкой в партере		1		
2.1.4. Кувырки вперед и назад со страховкой из стойки (типа «лодочка»)		1		
2.1.5. Выход в мостик		1		
2.1.6. Стойка на голове		1		
2.1.7. Переворот через голову из упора в мостик		1		
2.1.8 «Забегание»		1		
2.1.9. Поперечный и продольный шпагаты		1		
2.1.10. "Колесо"		1		
<b>2.2. Борьба в стойке</b>				
2.2.1. Борцовская стойка, Свободные захваты.		1		
2.2.2. Выведение из равновесия : «тяги-толкай»		3		
2.2.3. Выведение из равновесия : «винт»		3		
2.2.4.Плотные захваты, выведение из равновесия: «сжать-поднимать»		3		
2.2.5. Выведение из равновесия : кружить		3		
2.2.6. Выведение из равновесия свинчиванием и падением на бедро		3		

2.2.7. Выхват бедра, выхват пятки		3		
2.2.8. Страховка во время броска		3		
2.2.9. Выхват ног спереди		3		
2.2.10. Зацеп снаружи		3		
2.2.11. Задняя подножка		3		
2.2.12. Задняя подсечка		3		
2.2.13. Боковая подсечка		6		
2.2.14. Бросок передняя подножка под ближнюю ногу		3		
2.2.15. Бросок через бедро.		6		
2.2.16. Передняя подножка с падением на колено		3		
2.2.17. Принцип выхода из броска на болевой прием		3		
<b>2.3 Борьба в партере</b>				
2.3.1. Переворачивание захватом рук		3		
2.3.2. Переворачивание с захватом рукава и шеи		3		
2.3.3. Переворачивание косым захватом		3		
2.3.4. Переворачивание с захватом руки и ноги		3		
2.3.5. Удержание сбоку		3		
2.3.6. Удержание поперёк		3		
2.3.7. Удержание верхом		3		
2.3.8. Удержание со стороны головы		3		
2.3.9. Болевой прием: рычаг локтя между ногами и способы выхода на него		6		
2.3.10. Болевой прием: перегибание локтя через бедро и выход на него		3		
2.3.11. Уходы через мостик и забеганием		1		
2.3.12. Уходы вытягиванием плеча		3		
2.3.13. Уходы переворотом с партнёра		3		
<b>2.4. Практическая борьба (дни борьбы)</b>		27		
<b>Требования к борцовской подготовке : владеть базовой борцовской техникой 1 года обучения в стойке и партере:</b> - уметь правильно падать и страховаться при падении, а также страховать партнёра и соперника при проведении броска ; - уметь вывести соперника из равновесия, провести бросок и перейти на удержание; - уметь в партере выполнить удержание и перейти на болевой прием - уметь уйти от болевого приема и удержания.				
<b>Раздел 3. Техника рукопашного боя</b>	<b>66 часа</b>			

<b>3.1. Проходы в верхний уровень</b>				
3.1.1 Свободный захват из ударной техники и выведение из равновесия кружением и винтом с падением на бедро.		6		
3.1.2.Свободный захват из ударной техники и бросок задней подсечкой		6		
Проход в кольцевой захват через ближнее плечо: передняя подножка под дальнюю ногу		6		
3.1.3. Проход в захват через дальнее плечо, задняя подножка		3		
<b>3.2. Проходы в нижний уровень</b>				
3.2.1. Проход в нижний уровень, выхват бедра или пятки		6		
3.2.2. Проход в нижний уровень, выхват ног		6		
3.2.3. Проход в нижний уровень, зацеп снаружи		3		
<b>3.3. Спарринги (тренировочные поединки)</b>		30		
<b>Требования к технике рукопашного боя:: уметь правильно выйти и провести бросок в верхнем и нижнем уровне.</b>				
<b>Раздел 4. Техника самозащиты и задержания (боевой раздел)</b>	<b>21 часов</b>			
<b>4.1. Аксиомы и правила самозащиты</b>		3		
<b>4.2. Биомеханические правила самозащиты</b>				
4.2.1. Рычаг руки наружу (1 контроль), уход от контроля.		3		
4.2.2. Рычаг руки вовнутрь (2 контроль)		3		
4.2.3.Прямой и обратный узел руки (3 контроль)		3		
4.2.4. Загиб руки за спину (4 контроль)		3		
4.2.5. Рычаг руки в стойке (5 контроль)		3		
4.2.6. Рычаг головы (6 контроль)		3		
<b>Требования к боевому разделу : знать и понимать аксиомы и правила самозащиты, биомеханические правила самозащиты и уметь их применять в простых случаях от свободных захватов.</b>				
<b>Раздел 5. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>			
5.1.1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою			1	
5.1.2. Кодекс чести рукопашника, история клуба			2	
5.1.3 История, этика и традиции единоборств, их терминология			3	
<b>Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания.</b>	<b>6</b>		6 тр.	
<b>Всего</b>	<b>315 час</b>			

### Контрольные нормативы для перевода на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения.	Возраст 10-12 лет
Общая физическая подготовка.	<p>Бег 30 м. с низкого старта - 4,9 сек. - юноши 5,1 сек. - девушки</p> <p>Подтягивание на перекладине - 15 раз.</p> <p>Бег на 1000 м. - 3.50 сек. - юноши 4.00 - девушки</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 40 раз. - юноши 30 раз - девушки</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) - 70 раз. - юноши 60 раз девушки</p> <p>Приседание на одной ноге 11 раз - юноши 9 раз - девушки</p>
Техническая подготовка.	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий рукопашного боя в стойке и борьбе лёжа. Соревновательный опыт не менее 3 юношеского разряда.

### Требования к результатам учебной деятельности

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на окончание учебного года.
СО	Весь период	7-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 1 года		14	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП результат III-II юношеский разряд, III спортивный разряд.
УТ	До 2-х лет				Выполнение нормативов ОФП, СФП, выполнение норматива I юношеский разряд, II спортивный разряд
	Свыше 2-х лет				Выполнение нормативов ОФП, СФП, выполнение норматива I спортивный разряд, КМС.

### Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

#### *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) выполняется максимальное количество раз. Упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки выпрямлены в локтевых суставах. Сгибание выполняется при прямом корпусе до касания подбородком пола.
2. 3-х минутный тест на отжимание (силовая выносливость). Упражнение начинается по секундомеру и занимает 3 минуты. Обучаемый должен отжаться в сумме определенное количество раз. Допускается кратковременные промежутки для восстановления между сериями отжиманий в положении сидя на коленях. Первая серия - отжимание на ладонях, вторая на кулаках, третья ( и последующие) - на пальцах.
3. Сгибание и разгибание корпуса лежа на спине (пресс) выполняется с прямыми коленями, руки захватывают сзади воротник кимоно накрест до касания лбом коленей.
4. Подтягивание на перекладине выполняются прямым хватом и прямыми коленями без рывков.
5. Приседание на одной ноге («пистолет») выполняются без касания каких либо предметов руками. Допускается сгибание свободной ноги.
6. Бег 30 м. выполняется по дорожке стадиона или спортзала с спортивной обуви без шипов..
7. Бег 1000 м. выполняется по дорожке стадиона в спортивной форме.

№	Норматив	1 год	2 год	3 год
1	Отжимание юноши	30	40	45
	девушки	20	30	35
2	3-х минутный тест юноши		80	100
	девушки		60	70
3	Сгибание туловища лежа (пресс) юноши	40	60	70
	девушки	30	50	60
4	Подтягивание (юноши)	7	10	15
5	приседание на 1 ноге юноши	7	9	11
	девушки	5	7	9
6	Бег 30 м. юноши девушки	5.3 сек	5.1 сек.	4.9 сек.
		5.5 сек	5.3 сек.	5.2 сек

7	Бег 1000 м. юн	4.00	3.50	3.40
	дев	4.15	4.00	3.50
	до 12 лет юн.	5.00	4.30	4.00
	дев.	5.30	5.00	4.15

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию специальной физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает в себя:

1. Ударный тест руками по боксерскому мешку руками: выполняются прямые, нижние или боковые удары, с соблюдением всех биомеханических правил ударов в полную силу, без потери равновесия (провала). Время засекается по секундомеру, счет ударов выполняет отдельно назначенный спортсмен.
2. Ударный тест ногами выполняется отдельно каждой ногой (результат усредняется) аналогично ударному тесту руками. Удар может быть прямым или боковым, или же чередоваться.
3. Броски на скорость выполняются на татами. По сигналу начала упражнения включается секундомер. Обучаемый выполняет амплитудные броски партнёра (первый обучения год - броски через бедро, второй- передняя подножка, третий и более - каждый раз разные). Задача партнёра - быстро вставать. Можно выполнять и с двумя партнёрами по очереди. Не техничные броски не засчитываются.
4. Поединок на время: задача испытуемого - вести бой не сбавляя боевого темпа (не поддаваясь усталости) со сменяющимися по заданию тренера соперниками (через 1- 2 минуты). При появлении признаков чрезмерного утомления тренер должен прекратить испытание.

*Таблица 7*

№	Норматив	1 год	2 год	3 год
1	Ударный тест руками (1 мин.)			
	юноши	150	160	180
	девушки	140	150	165
2	Ударный тест ногами (1 мин.)			
	юноши	50	55	60
	девушки	40	45	50
3	Броски на скорость			
	юноши	12	14	16
	девушки	10	12	14
4	Поединок на время			
	юноши		10	15
	девушки		7	10

### **Медицинское обследование.**

В начале и конце учебного года все учащиеся проходят углублённое медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах НП являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней тренировки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня состояния здоровья и функционального состояния;
- оценку состояния сердечнососудистой системы;
- оценку систем дыхания и газообмена
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферийной нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы
- контроль за состоянием костно-мышечного аппарата спортсменов.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углублённого медицинского исследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущего обследования).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- вид подготовки (общефизическая подготовка - ОФП), специальная физическая подготовка - СФП), технико-тактическая подготовка - ТТП) и соревновательная подготовка СП;
- время или объём тренировочного задания или применяемого вида подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении степени их влияния на организм спортсмена и преимущественной направленности регистрируется частота сердечных сокращений

ЧСС (уд\мин.)	Направленность подготовки.
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная - аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно-анаэробная (специальная выносливость)
180-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы с проведением пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. С выпрямлением рук перед собой. Во время отдыха руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя. (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10$$

Качественная оценка работоспособности организма представлена в таблице:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более.



## Учебно-методическое обеспечение

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Г одик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
27. .Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. Советский спорт. М.2004.