


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Спутник»

Клуб по месту жительства «Чкаловец»

Утверждена на заседании  
Педагогического совета  
«01» августа 2019 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Спутник»  
 / Томчик О. Н.  
«01» августа 2019 г.  
Приказ № 1-19-34/АХ от 01.08.2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Сорокин Тимофей Геннадьевич  
тренер-преподаватель

Екатеринбург – 2019

## Пояснительная записка

На сегодняшний момент занятия в спортивных секциях клубов по месту жительства нацелены не только на общефизическую подготовку или задачи оздоровления, но и учат детей повышать свой интеллектуальный уровень, держать лидерскую позицию, то есть выполняют социально – педагогическую функцию учебно – воспитательного процесса.

Секция «Рукопашного боя» в КМЖ «Чкаловец» обеспечивает возможность организации занятости детей и подростков по месту жительства на безвозмездной основе, что привлекает в секцию детей и подростков из малообеспеченных семей. При этом дети и подростки получают возможность и условия для участия и организации спортивно-массовых и культурно – массовых мероприятий, конкурсов, соревнований.

Нормативная база программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- Сан-Пин к устройству, содержанию и организации деятельности образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);

## Отличительная особенность программы

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- Спортивно-оздоровительный этап (СО);
- Этап начальной подготовки (НП);
- Учебно-тренировочный этап (УТ);

Основные задачи спортивно – оздоровительного этапа:

- Укрепление здоровья
- гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Вовлечение максимальное количество детей и подросков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- Развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- Изучения базовой техники рукопашного боя;
- Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- Укрепления здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- Совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- Воспитание специальных психических качеств;
- Максимальный состав спортивно-оздоровительной групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 8-16 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься рукопашным боем и имеющие медицинских противопоказаний. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнением контрольных нормативов.

Группа учебно-тренировочного этапа формируется из детей прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

## Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса

В основу комплектования учебных групп положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

### Контрольные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	До 1-го года
Общая физическая подготовка	Бег 60 м - 8,4 с. Прыжки в длину с места - 245 см. Бег на 100 м — 12,8 с. Челночный бег 4x20 м – 17,5 с. Подтягивание на перекладине – за 20 с - 12 раз. Бег на 3000 м – 10 мин 40 с. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 37 раз. Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 45 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками - 4,8 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами - 7,5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6,9 с.
Технико-тактическая подготовка	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.
Спортивные результаты	КМС

### Методическая часть учебной программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки,

соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

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

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазами и элементами движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

### **Учебный (тематический) план**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиены быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

### Учебный (тематический) план

8-10 лет

№	Название темы	Количество часов		
		ВСЕГО	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	70	10	60
2	Специальная физическая подготовка	18	5	13
3	Технико-тактическая подготовка	8	8	-
4	Контрольные соревнования	8	-	8
5	Восстановительные мероприятия	2	-	2
6	Медицинское обследование	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>25</b>	<b>83</b>

### Учебный (тематический) план

11-13 лет

№	Название темы	Количество часов		
		ВСЕГО	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	50	6	44
2	Специальная физическая подготовка	30	6	24
3	Технико-тактическая подготовка	16	16	-
4	Контрольные соревнования	6	-	6
5	Контрольно – переводные испытания	4	-	4
6	Медицинское обследование	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>80</b>

Учебный (тематический) план  
14-16 лет, 17-18 лет

№	Название темы	Количество часов		
		ВСЕГО	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	48	6	42
2	Специальная физическая подготовка	70	16	54
3	Технико-тактическая подготовка	40	16	24
4	Контрольные соревнования	6	-	6
5	Контрольно – переводные испытания	4	-	4
6	Восстановительные мероприятия	10	2	8
7	Медицинское обследование	2	-	2
	ИТОГО:	180	28	80

### Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности;

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



## Основные тренировочные средства

Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:*

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

*Основные направления тренировки:*

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бое. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом; на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям до 7-10 лет доступны упражнения с весом равным около 20% собственного веса; упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

*Основные средства и методы тренировки:*

- главное средство для занятий с детьми этого возраста - это игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), 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, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технической деятельности, с

другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

*Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:*

в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий);

методы упражнений: игровой и соревновательный;

при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

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

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовыми элементами:

стойками;

передвижениями;

ударами руками и ногами;

приемами самостраховки при падениях;

способами защиты;

формам и способам захвата соперника;

способам выведения из равновесия;

ведущим элементам технических 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 (по показателям телосложения);

степень тренированности;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## Этап начальной подготовки

### *Основные направления тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, то есть попытка с первых шагов определить специальность 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 застоём. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-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

целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бое. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) 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, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и тд.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей многолетней подготовке спортсмена.

### *Основная цель тренировки:*

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

### *Основные задачи:*

укрепление здоровья и всесторонне 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 физическим нагрузкам;

возрастные особенности физического развития;

недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

*Основные средства:*

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

*Основные методы выполнения упражнений:*

игровой;

повторный;

равномерный;

круговой;

контрольный;

соревновательный.

*Особенности обучения*

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

Первый год обучения одной из задач является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-20 занятий (30-35 минут в каждом).

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

*Методика контроля*

Контроль на этапе начальном подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях.

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 и последовательность выполнения упражнений:

-контрольные упражнения проводятся в течении одного дня.

Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В некоторых случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной и соревновательной обстановке.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

Углубленное медицинское обследование;

Медицинское обследование перед соревнованиями;

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

#### *Участие в соревнованиях*

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

#### *План-схема годового цикла подготовки*

Своевременное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ); - развивающий технический (РТ); - контрольный (К); - подводящий (П);

- соревновательный (С); - восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы: - фаза приобретения спортивной формы; - фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических

упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:  
подготовительный;  
соревновательный;  
переходный.

Для спортсменов второго года обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;

овладения основными элементами техники: падения, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д;

накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства приводится непосредственно перед занятиями или ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Наименование темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – средство развития и	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия,	УТ
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	УТ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	УТ
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя.	УТ
5	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою	УТ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ, УС
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и	УТ, УС

		специальная физическая подготовка. Техничко-тематическая подготовка. Роль режима и питания.	
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	УТ
9	Физическая подготовка	Понятиеофизическойподготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие	СС
10	Единая всероссийская классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	СС

### *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:  
 психолого –педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;  
 психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

средства воздействия на интеллектуальную сферу;

на волевую сферу;

на нравственную сферу.

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

### **Базовая техника рукопашного боя**

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой – это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным противником;

второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.



Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям – контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах – обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

## Список литературы

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004 – 116с.
- 2.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.
- 3.Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
- 4.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
- 5.Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. Спорт, 2003
- 6.Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Феникс, 2003
- 7.Кадочников А. Динамика ударов ногами. Феникс, 2003
- 8.Кадочников А. Мой взгляд на рукопашный бой. Феникс, 2003
- 9.Кадочников А. Русский рукопашный бой. Феникс, 2003
- 10.Кадочников А.А. Боевое искусство. Феникс, 2003
11. Кадочников
- 11.Искусство побеждать. Феникс, 2003
- 12.Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Феникс, 2003

## Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на детей в возрасте от 8-18 лет. Срок реализации программы - 4 года.

Цель программы - социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития.

Программа реализуется в три этапа спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный этап. На каждом этапе предусмотрена своя методика контроля, предусматривающая отслеживание последовательности обучения технике армейского рукопашного боя.

Программа является целостным курсом, который включает в себя темы: общая и специальная физическая подготовка. Предусмотрены контрольные нормативы по каждому разделу и году обучения, в практике проведения патриотических акций и мероприятий.