Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бакальский техникум профессиональных технологий и сервиса имени М.Г. Ганиева»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ БТПТ и С
_____ Н.В. Глущенко
Приказ №12 от 26 мая 2025г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленнос
«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 15 до 18 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составител
Першин Сергей Юрьеви
педагог дополнительного образован

2025, Бакал

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 1
1.1 Пояснительная записка программы 2
1.2 Цель и задачи программы 2
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 3
2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» 4
2.2 Календарный учебный график 4
2.3 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» 4
2.4 Организационно-педагогические условия реализации программы 9
2.4.1 Требования к педагогическим кадрам 9
2.4.2 Материально-техническое обеспечение 10
2.4.3 Литература и информационные источники 10
2.4.4 Формы аттестации 11
2.5 Оценочные и методические материалы 11
2.5.1 Оценочные материалы 11
2.5.2 Методические материалы 13
2.5.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по Рукопашный бой 15

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» предназначена для обучающихся 1-2 курсов обучения всех профессий и специальностей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность программы: Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе ГБПОУ БТПТиС.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы: общее количество – 204 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 10 месяцев.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый

Планируемый результат

1. Овладение теоретическими и практическими основами рукопашного боя
2. Участие в соревнованиях по рукопашному бою, формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях обучающихся по рукопашному бою
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи:

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитее всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия

- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для ДЮСШ по рукопашному бою рассчитана на 10-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов, всего	В том числе		Форма контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	О Ф П	55	-	55	зачет
2.	С Ф П	94	-	94	зачет
3.	Т Т П	37	-	37	зачет
4.	Теория	10	10	-	зачет
5.	Медицинское обследование	8	-	8	зачет
	ИТОГО:	**204**	**10**	**194**	

2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулы	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	20 сентября 2025 г.	31 мая 2026 г.	2 недели	34	204	3 раза в неделю по 2 часа

2.3 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»

О Ф П (55 часов)

1. 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.

2. Челночный бег 3 по 10 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.

3. Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

4. 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 (мальчики).

5. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся

перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

6. 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

7. 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.

8. Непрерывный бег 10 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

С Ф П (94 часа)

Упражнения в равновесии:

1. И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
2. То же, стоя на одной ноге;Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
3. Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
4. «Чехарда», фиксируя соскок;
5. Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
6. Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
7. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
8. То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
9. То же с бегом.

Акробатические упражнения:

1. Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
2. Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
3. Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
4. Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
5. Темповый подскок (вальсет);
6. Стойка на руках;
7. Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
8. Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

1. Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
2. То же на точность (в цель);
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
4. Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
5. Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

1. Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
2. То же – гимнастического козла;

3. То же гимнастических матов;
4. Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
5. То же с поддержкой под спину;
6. То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

1. Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
2. То же, стоя на одной ноге;
3. Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
4. Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
5. Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
6. Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой

1. Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:
2. Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
3. Пробегая после каждого вращения скакалки;
4. То же по сигналу;
5. То же, но через две-три скакалки;
6. То же в парах, в тройках и т.п.;
7. То же с поворотами между скакалок;
8. То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

1. Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
2. Подскоки с ноги на ногу;
3. Один оборот – два прыжка;
4. То же на одной ноге;
5. Бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

1. Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
2. Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
3. Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;

Кувырки с палкой хватом за концы;

1. Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
2. Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
3. Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);

Упражнения вдвоем:

1. перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);
2. Упражнения с набивным мячом

Для рук:

1. Перебрасывание мяча из рук в руки;

Броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета меча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой.

2. Броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
3. Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

1. Удары по мячу:
а) коленом;
б) голенью;
2. Броски и ловля мяча:
а) зажимая ногами – бросок перед собой;
б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

1. Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
2. То же в стороны;
3. Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

1. В висе на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
2. Угол в висе;
3. Соскоки:
а) из виса спиной к стене;
б) то же, прогнувшись;
в) из виса лицом к стене;
г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
4. Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
5. То же, перехватывая руками до нижней рейку;
6. Махи ногой в сторону, держась за рейку;
7. То же, но махи назад;
8. И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
9. И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
10. И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

1. Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
2. Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
3. Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
4. Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
5. Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
6. Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
7. То же прыжками;
8. Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
9. То же, не переступая ногами;
10. Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

1. Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
2. Сгибание опущенных рук:
а) в положении супинации предплечья;
б) в положении пронации предплечья;
в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
3. И.п – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
4. И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
5. То же сидя;

6. То же лежа (руки вперед);
7. И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
8. Поднимание рук через стороны вверх:
а) ладонями вниз;
б) ладонями вверх;
в) ладонями внутрь;
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Т Т П (37 часа)

1. Упражнения для развития силы:

• Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

• И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью)на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

• И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

• Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;

• Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

• И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

2. Упражнения на гибкость:

• Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

• Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

• Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

• То же, но наклон к опорной ноге;

• То же, но партнер отводит ногу в сторону;

• Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

• Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

• Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

3. Упражнения на реакцию:

• Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

• То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

• Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

• Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

• Сидя на гимнастической скамейке, то же;

• То же, но ловить одной рукой;

4. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

• Наклоны головы вперед-назад, в стороны;

• То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

• Повороты в стороны, круговые движения головой;

• То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

• Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

• То же руки на затылке.

5. Игры и эстафеты:

• Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

• То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

• Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

• То же, передвигаясь спиной вперед;

• То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

• Ручной мяч (по упрощенным правилам);

• То же с набивным мячом;

• «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

• Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

• То е, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Теория (10 часа)

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.
2. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

2.4 Организационно-педагогические условия реализации программы

2.4.1 Требования к педагогическим кадрам

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, который должен иметь:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией,

осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

2.4.2 Материально-техническое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» реализуется в спортзале техникума

Перечень оборудования и инвентаря:

- Маты
- Макевары
- Защитные шлема
- Защитные жилеты
- Наколенники, налокотники, защита голени
- Перчатки
- Капа
- Скакалки
- Набивные мячи
- Спорт инвентарь
- Боксерские мешки
- Секундомер

2.4.3 Литература и информационные источники

Литература для педагога:

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.: Терра-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
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Информационные источники

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB
http://rustudent.com/voleybol-kak-sredstvo-uluchsheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok/
http://volleymsk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

2.4.4 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

2.5 Оценочные и методические материалы

2.5.1 Оценочные материалы

Физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Техническая подготовка

Техническая подготовка к рукопашному бою строится по принципу «от простого к сложному». Чтобы понять, что это означает на практике, нам придётся ввести некоторые определения. Я использую терминологию засечного боя.

1. Технический элемент — элементарное техническое действие (удар, блок, манёвр, захват), которое не целесообразно упрощать и годное для освоения на начальном этапе подготовки. Технические элементы представляют собой «буквы» в азбуке любой школы.

2. Технический приём — логично выстроенная последовательность технических элементов, служащая для решения конкретной тактической ситуации и являющаяся полноценным инструментом содержания победы над противником. Технические приёмы — это «слова» в «правописании» любой школы боя.

3. Техническая комбинация — логично выстроенная последовательность технических приёмов, рассчитанная на управление динамикой боя в ситуации её усложнения, когда происходит изменение тактической ситуации (противник защищается от первого приёма комбинации, боец вынужден переключаться на контакт со вторым противником и пр.) Технические комбинации — это «предложения» в технике «письма» любой школы рукопашного боя.

Тактическая подготовка.

Под тактикой следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Длительные соревнования требуют от спортсменов также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях.

Тактику бойца определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно спортсмен ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в схватке с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боец понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения боя на ближней дистанции, своего плана он не осуществит. Другой спортсмен, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы. Поэтому успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием бойца и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии спортсмена.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, борец, боксёр, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

По тактической направленности действия спортсмена можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

2.5.2 Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений

самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного

здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

2.5.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по Рукопашный бой

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1.0 Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.0 Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4.0 При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.

6.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7.0 Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8.0 Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в

рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9.0 При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10.0 При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11.0 При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15.0 На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

19.0 Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.