

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение кадетская школа
«Многопрофильный кадетский корпус имени героя Советского Союза
лётчика-космонавта СССР Л. С. Дёмина»

Принято педагогическим советом
Протокол № 1
от « 30 » августа 2021 г.

Директор ТОГБОУ «Многопрофильный
кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»
Хворов Н.Е.
приказ №157/УВ от 30 августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
«Рукопашный бой»**

Подвид: разноуровневая
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации: 2022-2027 гг.

Автор-составитель программы:
Кирилин Павел Станиславович,
учитель физической культуры
ТОГБОУ «Многопрофильный
кадетский корпус им. Л.С. Дёмина»

г. Тамбов 2021

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение кадетская школа «Многопрофильный кадетский корпус имени героя Советского Союза лётчика-космонавта СССР Л.С. Дёмина»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»
3. Сведения об авторе:	
3.1 Ф. И. О., должность	Кирилин Павел Станиславович учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативные акты	
4.1.1 Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
4.1.2 Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47, ст.75)
4.1.3 Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);
4.1.4 Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

4.1.5 Организация образовательного процесса	<p>Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17; ст.75)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;</p> <p>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);</p>
4.2 Область применения	Дополнительное образование
4.3 Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Базовый
4.5. Целевая направленность	Общеразвивающая, общеобразовательная
4.6. Возраст обучающихся по программе	12-17 лет

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»* составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по рукопашному бою» (М.: Советский спорт, 2004. Допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность

Образовательной программы по рукопашному бою – в воспитании смелости и уверенности в себе. В каждом человеке существует инстинкт самосохранения, и чем неувереннее мы себя чувствуем относительно своих физических возможностей, тем больше укрепляется этот инстинкт, перерастая в чувство страха, а иногда в откровенную трусость. Но наивно думать, что для приобретения уверенности достаточно выучить несколько приемов «карате».

Если говорить о рукопашном бое, необходимо владеть достаточно высоким мастерством. А для этого надо много работать. Для приобретения мастерства необходимо, прежде всего, уметь одерживать победы над собой, двигаясь к намеченной цели, обладать способностью побеждать себя, занимаясь ради дела тяжелым, непосильным на первый взгляд трудом через овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, а также охрану, поддержание и необходимую коррекцию физического и психического здоровья учащихся, формирование у каждого из них в процессе обучения и воспитания основ высокой физической культуры, представления о непреходящей ценности здоровья, как своего собственного, так и окружающих людей.

Отличительные особенности программы, новизна:

- программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся;
- применение здоровьесберегающих технологий формирования у школьников ценностного отношения к здоровью;
- нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании
- тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся;
- применение большой игровой практики;
- включение элементов краеведения и туризма в программу учебно-тренировочных сборов.

Педагогическая целесообразность

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального

развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей. В дальнейшем, социальная значимость РБ (рукопашный бой) проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Владение рукопашным боем имеет высокое прикладное значение. РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Образовательный процесс организуется в соответствии с педагогическими принципами:

- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип сочетания коллективной и индивидуальной работы.
- Принцип доступности.
- Принцип сознательности и активности.

В настоящей программе автор также исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и юношей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- 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 учащихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки учащихся.

Адресат программы

Программа составлена по социальному заказу ТОГБОУ МКК и родителей, направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12-17 лет, не имеющих специальной подготовки по рукопашному бою.

Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы – 5 лет обучения. Объем программы – 1080 часов.

Программа реализуется в 3 этапа:

- 1 этап: – 1-2 года обучения (432 часа);
- 2 этап: – 3-4 года обучения (432 часа);
- 3 этап: – 5-й год обучения (216 часов).

Формы организации обучения:

Очная форма обучения

Уровень программы:

Базовый

Особенности организации образовательного процесса:

Реализация образовательной программы – традиционная, с использованием дистанционных технологий;

Формы обучения - групповые, индивидуальные. Обучение проходит в группах одного возраста;

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование навыков и умений рукопашного боя.

Задачи показывают, что нужно сделать, чтобы достичь цели.

Задачи:

Обучающие:

- научить овладению базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитать высоких моральных качеств, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого этапа

	Количество часов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов				
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	собеседование

1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	4	4	-	собеседование
2.	История развития в России и мире.	4	4	-	собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	4	4	-	собеседование
5.	Врачебный контроль	4	4		собеседование
II.	ОФП и СФП	134	-	134	тестирование
III.	Избранный вид спорта: рукопашный бой	116	-	116	тестирование
1.	Основы техники рукопашного боя	100	-	100	практическое выполнение
2.	Медицинский контроль	4	-	4	Медицинский контроль
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	12	-	12	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	78	-	78	практическое выполнение
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	84	-	84	практическое выполнение
VI.	Самостоятельная работа	4	-	4	практическое выполнение
ИТОГО		432	16	432	

Содержание учебного плана первого этапа

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития единоборств в России.

Теория: История развития рукопашного боя в России, его лучшие представители.

Развитие рукопашного боя на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами рукопашного боя. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности спортсменов. Форма. Правила рукопашного боя. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

Теория: Личная гигиена рукопашника, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях рукопашного боя рукопашного боя. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Теория: Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами рукопашного боя. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: рукопашный бой

Тема 1. Основы техники рукопашного боя.

Практика:

Стойки и перемещения

Стойка рукопашника – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне головы.

Применение: при подготовке к нанесению удара, при выполнении захвата и броска, перед блокированием и защите, при приёме атакующих ударов и самостраховке.

Перемещения – это действия бойца при выборе места и дистанции на ковре.

В зависимости от характера технического приёма и боевой ситуации в рукопашном бое используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, скачок, прыжок.

Обучение

1. В стойке рукопашника:
 - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
 - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии ковра до другой;
 - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в защитную стойку и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Борьба в положении стоя (в стойке)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от характера противодействия противника), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Выполнение одноименного или разноименного захвата.

Применение: при выполнении приёмов: бросков, сваливания, противник должен быть переведен в положение «бой лёжа».

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.

15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.

Борьба положении лежа

Техника выполнения: в исходном положении туловище находится на трех и более почках опоры, или лёжа. Выполнение технического приема с его фиксацией.

Применение: при выполнении приемов в положение «бой лёжа», противник должен быть переведен в контролируемое положение или проведён приём до положения «сдача».

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.

17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедро).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.

Одиночные прямые удары руками и ногами

Техника выполнения: удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге.

Применение: при выполнении ударов первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера атакует, второй защищается.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

Техника выполнения: комбинации и удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге.

Применение: при выполнении комбинации ударов первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера атакует, второй защищается.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

Тема 2. Медицинский контроль.

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 3. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов. Учебные спарринги.

Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия в стойке. Уклон. Нырок. Блок.
2. Действия в захвате. Перемещения. Раздёргивания. Срыв захвата.

Блокировка.

Техника нападения:

1. Учебный бой в стойке.
2. Учебные схватки.
3. Учебная рукопашная схватка.

Тактическая подготовка

Техника защиты:

3. Действия в стойке. Комбинации.
4. Действия в захвате. Контратака.

Техника нападения:

1. Учебный бой в стойке.
2. Учебные схватки.
3. Учебная рукопашная схватка.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание рукопашника.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена,

формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению приёмов рукопашного боя, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д. Упражнения на гибкость, расслабление.

Учебный план второго этапа

	Количество часов		Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов	Всего			
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	собеседование

1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	4	4	-	собеседование
2.	История развития в России и мире.	4	4	-	собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	4	4	-	собеседование
5.	Врачебный контроль	4	4		собеседование
II.	ОФП и СФП	114	-	114	тестирование
III.	Избранный вид спорта: рукопашный бой	136	-	136	тестирование
1.	Основы техники рукопашного боя	120	-	120	практическое выполнение
2.	Медицинский контроль	4	-	4	Медицинский контроль
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	12	-	12	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	98	-	98	практическое выполнение
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	64	-	64	практическое выполнение
VI.	Самостоятельная работа	4	-	4	практическое выполнение
ИТОГО		432	16	432	

Содержание учебного плана второго этапа

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития единоборств в России и Мире.

Теория: История развития рукопашного боя в России, его лучшие представители.

Развитие рукопашного боя на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности спортсменов. Форма. Правила рукопашного боя. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

Теория: Личная гигиена рукопашника, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях рукопашного боя рукопашного боя. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Теория: Занятия по ОФП продолжают занимать важную роль в работе с начинающими спортсменами рукопашного боя. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: рукопашный бой

Тема 1. Основы техники рукопашного боя.

Практика:

Стойки и перемещения

Стойка рукопашника – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне головы.

Применение: при подготовке к нанесению удара, при выполнении захвата и броска, перед блокированием и защите, при приёме атакующих ударов и самостраховке.

Перемещения – это действия бойца при выборе места и дистанции на ковре.

В зависимости от характера технического приёма и боевой ситуации в рукопашном бое используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, скачок, прыжок.

Обучение

В стойке рукопашника:

1. Выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
2. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии ковра до другой;
3. Двойной шаг вперёд-назад.
4. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
5. Подпрыгнуть, вернуться в защитную стойку и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
6. По сигналу остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
7. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
8. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Борьба в положении стоя (в стойке)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от характера противодействия противника), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Выполнение одноименного или разноименного захвата.

Применение: при выполнении приёмов: бросков, сваливания, противник должен быть переведен в положение «бой лёжа».

1. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
2. Подсечка изнутри.
3. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
4. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
5. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
6. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
7. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
8. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
9. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
10. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
11. Бросок обратным захватом пятки изнутри.

12. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
13. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
14. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
15. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
16. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
17. «Мельница» с захватом рук.
18. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
19. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
20. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
21. Задняя подножка при захвате противником пояса.
22. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
23. Зацеп снаружи садясь.
24. Отхват.
25. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
26. Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
27. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
28. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
29. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
30. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
31. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
32. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
33. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
34. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.

Борьба положении лежа

Техника выполнения: в исходном положении туловище находится на трех и более почках опоры, или лёжа. Выполнение технического приема с его фиксацией.

Применение: при выполнении приемов в положение «бой лёжа», противник должен быть переведен в контролируемое положение или проведён приём до положения «сдача».

1. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
2. Рычаг колена захватом ноги руками.
3. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
4. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
5. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
6. Уход от удержания верхом – сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
7. Удержание сбоку после броска задней подножкой.

8. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
9. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
10. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
11. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
12. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
13. Удержание со стороны головы после задней подножки.
14. Уход от удержания сбоку – выседом.
15. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
16. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
17. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
18. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
19. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
20. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
21. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
22. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
23. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
24. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
25. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
26. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

Одиночные боковые и нижние удары руками и ногами

Техника выполнения: удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге.

Применение: при выполнении ударов первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера атакует, второй защищается.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

13. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
14. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
15. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
16. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
17. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
18. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
19. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
20. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
21. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
22. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

Техника выполнения: комбинации и удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге.

Применение: при выполнении комбинации ударов первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера атакует, второй защищается.

1. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
2. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
3. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

4. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

5. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

6. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

7. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

9. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

11. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

12. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

14. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

Тема 2. Медицинский контроль.

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 3. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов. Учебные спарринги.

Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия в стойке. Уклон. Нырок. Блок.
2. Действия в захвате. Перемещения. Раздёргивания. Срыв захвата.

Блокировка.

Техника нападения:

1. Учебный бой в стойке.
2. Учебные схватки.
3. Учебная рукопашная схватка.

Тактическая подготовка

Техника защиты:

3. Действия в стойке. Комбинации.
4. Действия в захвате. Контратака.

Техника нападения:

1. Учебный бой в стойке.
2. Учебные схватки.
3. Учебная рукопашная схватка.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

5. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание рукопашника.

6. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

7. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

8. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению приёмов рукопашного боя, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д. Упражнения на гибкость, расслабление.

Учебный план третьего этапа

	Количество часов				
	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Теоретическая подготовка	8	8	-	собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	-	собеседование
2.	История развития в России и мире.	2	2	-	собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	-	собеседование
5.	Врачебный контроль	2	2		собеседование
II.	ОФП и СФП	35	-	35	тестирование
III.	Избранный вид спорта: рукопашный бой	86	-	86	тестирование
1.	Основы техники рукопашного боя	78	-	78	практическое выполнение
2.	Медицинский контроль	2	-	2	Медицинский контроль
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	6	-	6	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	60	-	60	практическое выполнение
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	31	-	31	практическое выполнение
VI.	Самостоятельная работа	4	-	4	практическое выполнение
ИТОГО		216	8	216	

Содержание учебного плана третьего этапа

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития единоборств в России и Мире.

Теория: История развития рукопашного боя в России, его лучшие представители.

Развитие рукопашного боя на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности спортсменов. Форма. Правила рукопашного боя. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

Теория: Личная гигиена рукопашника, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях рукопашного боя рукопашного боя. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Теория: Важную роль в работе со спортсменами рукопашного боя занимает избранный вид и тактическая подготовка. ОФП и СФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

Практика: Главным средством подготовки являются СФП, направленные на развитие специальных навыков и умений в избранном виде спорта – рукопашный бой. В качестве вспомогательных упражнений выступают процесс ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной,

прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: рукопашный бой

Тема 1. Основы техники рукопашного боя.

Практика:

Стойка рукопашника – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне головы.

Применение: при подготовке к нанесению удара, при выполнении захвата и броска, перед блокированием и защите, при приёме атакующих ударов и самостраховке.

Перемещения – это действия бойца при выборе места и дистанции на ковре.

В зависимости от характера технического приёма и боевой ситуации в рукопашном бое используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, скачок, прыжок.

Обучение

В стойке рукопашника:

1. Выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
2. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии ковра до другой;
3. Двойной шаг вперёд-назад.
4. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
5. Подпрыгнуть, вернуться в защитную стойку и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
6. По сигналу остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
7. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
8. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Борьба в положении стоя (в стойке)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от характера противодействия противника), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Выполнение одноименного или разноименного захвата.

Применение: при выполнении приёмов: бросков, сваливания, противник должен быть переведен в положение «бой лёжа».

1. Выведение из равновесия – как контрприём против захвата ног.
2. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
3. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

4. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
5. Бросок захватом голени снаружи.
6. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
7. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
8. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
9. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
10. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
11. «Мельница» с захватом отворота.
12. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
13. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
14. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Борьба положении лежа

Техника выполнения: в исходном положении туловище находится на трех и более почках опоры, или лёжа. Выполнение технического приема с его фиксацией.

Применение: при выполнении приемов в положение «бой лёжа», противник должен быть переведен в контролируемое положение или проведён приём до положения «сдача».

1. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
2. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
3. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
4. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
5. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
6. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
7. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
8. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
9. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
10. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
11. Узел ноги руками после удержания поперек.
12. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
13. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
14. Уход от удержания верхом через мост.
15. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
16. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
17. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

18. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
19. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
20. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
21. Рычаг колена – кувыркком из стойки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

Техника выполнения: к изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Применение: при выполнении ударов первые и вторые номера стараются пройти дистанцию сближения и выполнить захват. При атаке первого номера атакует, второй защищается.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

Техника выполнения: к изучению техники разнотипных ударов целесообразно приступать по мере изучения соответствующей ударной техники в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Применение: при выполнении ударов первые и вторые номера стараются пройти дистанцию сближения. При атаке первого номера атакует, второй защищается.

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

Тема 2. Медицинский контроль.

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует

эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 3. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов. Учебные спарринги.

Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия в стойке. Уклон. Нырок. Блок.
2. Действия в захвате. Перемещения. Раздёргивания. Срыв захвата.

Блокировка.

Техника нападения:

1. Учебный бой в стойке.
2. Учебные схватки.
3. Учебная рукопашная схватка.

Тактическая подготовка

Техника защиты:

1. Действия в стойке. Комбинации.
2. Действия в захвате. Контратака.

Техника нападения:

1. Учебный бой в стойке.
2. Учебные схватки.
3. Учебная рукопашная схватка.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание рукопашника.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению приёмов рукопашного боя, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д. Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

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

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- уметь вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий.»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных часов и продолжительность занятий в неделю соответствуют нормативам, определенным СанПиН 2.4.4.3172-14.

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

2 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 3 часа
5 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие. В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы; - фото и видеоматериалы;
- тесты.

Материально-техническое оснащение программы

Учащиеся должны иметь личное снаряжение и одежду для занятий: спортивный костюм для рукопашного боя, защитный шлем на голову, боксерские перчатки или открытые перчатки по рукопашному бою, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капу и раковину для подростков.

Для успешной организации образовательного процесса так же необходимо иметь фото- и видеокамеру, колонки, проектор, компьютер. Можно записать на видеокамеру тренировку, а затем просмотреть и разобрать ошибки и достоинства. Это дает положительный результат, так как ребенок может оценить со стороны свои достоинства и недостатки.

Для занятий по программе «Рукопашный бой» в ТОГБОУ МКК имеется следующее материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивный зал школы - кв. метров
2. Стадион с искусственным освещением, включающий:
 - футбольное поле;
 - беговые дорожки;
 - открытая площадка при стадионе с тренажерами (разновысокие турники, параллельные брусья);
 - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка.
3. Спортивный инвентарь:
 - маты-татами – шт.
 - шведские стенки– шт.
 - скакалки – шт.
 - секундомеры – шт.

- мячи набивные – шт.
- мячи теннисные - шт.
- жилет защитный- шт.
- перчатки для рукопашного боя - пары
- щитки для ног – пары
- шлем-маска – шт.
- груша боксёрская – шт.

Необходимое кадровое обеспечение программы.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

2.3. Форма аттестации

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено использование форм контроля:

- входной контроль (срок проведения, форма);
- текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков учащихся в процессе обучения);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года, соревнования);
- итоговый контроль (формы контрольных занятий в конце учебного года, соревнования).

2.4. Оценочные материалы.

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе:

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в учебных спаррингах;
- участие в районных, областных соревнованиях, конкурсах, учебно-тренировочных сборах;
- участие в судействе школьных соревнований;
- текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);
- итоговый (в конце освоения каждого раздела программы – зачётное занятие, вне сетки часов).

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения.

Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки.

Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых

разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.6. Рабочие программы

Первый этап

Цели.

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, дисциплинированности;
- формировать и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты Личностные:

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

Предметные:

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

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- вести спортивный дневник;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Второй этап

Цели.

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

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

Планируемые результаты Личностные:

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

Предметные:

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

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня; □ знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Третий этап

Цели.

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитывать высокие моральные качества
- формировать высокие чувства ответственности перед обществом, и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;

- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты Личностные:

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

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;

- продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;

- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;

- знать основные команды судей и их терминологию;

- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;

- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня; знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;

- применять способы восстановления после физических нагрузок;

- вести спортивный дневник;

- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;

- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;

- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

По окончании обучения, обучающиеся будут:

знать:

- историю развития единоборств в мире и в России;

- о методике организации самостоятельных занятий по рукопашному бою;

- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;

- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий рукопашным боем;

- основы правила соревнований по рукопашному бою.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия с элементами рукопашному бою;

- организовывать и проводить соревнования по рукопашному бою в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- владеть техническими и тактическими приемами рукопашного боя по возрасту;
- участвовать в соревновательной деятельности рукопашного боя.

2.7. Рабочая программа воспитания

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами рукопашного боя - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными рукопашниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по рукопашному бою, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного

выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия на ковре или зале спортсмен - рукопашник должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления боёв и во время награждения, поддерживать по ходу поединка. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки спортсменов рукопашного боя - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств бойца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В работе с юными спортсменами рукопашного боя устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия по рукопашному бою.

Профориентационная работа базового уровня подготовки по рукопашному бою включает:

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена рукопашника.

Реализация воспитательной программы осуществляется по шести направлениям:

1. Модуль– «Ключевые дела»
 2. Модуль – «Работа с родителями»
 3. Модуль – «Работа с одаренными детьми»
 4. Модуль - «Воспитание на учебном занятии»
 5. Модуль - «Детское общественное объединение»
- Модуль - «Профессиональное самоопределение»

2.8. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	
Модуль «Ключевые дела»			
на внутри школьном уровне			
«Дни открытых дверей»- проведение мероприятий по привлечению учеников МКК в спортивную секцию РБ	сентябрь	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
Торжественная линейка посвященная началу учебного года	сентябрь	Зам. директора	12-17 лет
Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	Календарь соревнований	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
Проведение награждения лучших спортсменов года	Май-июнь	Директор, зам. директора	12-17 лет

	<p>Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения обучающихся ДЮСШ</p>	<p>В течение года по согласованию</p>	<p>Зам. Директора, ст. тренер-преподаватель</p>	<p>12-17 лет</p>
	<p>Вечер «Посвящение в обучающиеся секции РБ»</p>	<p>октябрь</p>	<p>Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели</p>	<p>12-17 лет</p>

	<p>Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года», «Лучшая команда года» ДЮСШ</p>	<p>май</p>	<p>Директор, зам. директора</p>	<p>12-17 лет</p>
	<p>Проведение новогоднего праздника (по группам)</p>	<p>декабрь</p>	<p>Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели</p>	<p>12-17 лет</p>
	<p>Организация, проведение в соревнований различного уровня и участие в них.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели</p>	<p>12-17 лет</p>
	<p>Размещение на сайте МКК информации о спортивной секции и достижениях обучающихся.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам. директора по УВР</p>	<p>12-17 лет</p>

	«Встреча с выпускниками МКК» (по отделениям)	В течение года	Зам. директора Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Участие в акции «Физическая культура и спорт -Альтернатива пагубным привычкам»	По положению	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	Апрель-май	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»»	В течение года	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
на муниципальном уровне				
	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню Защиты Детей», эстафеты, конкурсы.	июнь	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»	февраль	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Легкоатлетическая эстафета посвященная дню Мира и Труда	май	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Городской конкурс «Патриотическое воспитание»	февраль	Зам. директора	12-17 лет
	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Народного единства»	Календарь соревнований	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	День памяти воинов-интернационалистов (беседы, соревнования)	Календарь соревнований	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
На региональном уровне				
	Участие в областных и Всероссийских спортивных соревнованиях по рукопашному бою	В течение года	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет

	Внутри школьные соревнования	май	Администрация, ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
Модуль «Работа с родителями»				
на внутри школьном уровне				
	Деятельность Совета родителей	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Участие в соревнованиях, событиях, делах школы	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет

	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками ОДН, КДН, ППС, прокуратуры	В течение года	Зам. директора Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»	В течение года	Зам. директора Тренеры-преподаватели	12-17 лет
на групповом уровне				
	Деятельность родительских комитетов	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Участие в родительских собраниях	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Совместное участие в ключевых школьных делах совместные проекты, семейные, праздники, походы, спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», веселые старты.	По положению	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	По графику	Родительский комитет	12-17 лет
	Посещение семей детей группы риска и неблагополучных семей	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
на индивидуальном уровне				
	Участие в опросах, анкетированиях, в т.ч. в дистанционном режиме	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Консультирование	По мере возможности	Тренеры-преподаватели	12-17 лет

	Индивидуальная работа с родителями (Навигатор)	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
Модуль « Работа с одаренными детьми»				
	Работа с одаренными детьми	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся	май	Администрация	12-17 лет
	Участие в районных и областных мероприятиях	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
Модуль «Воспитание на учебном занятии»				
	Наименование дополнительной общеобразовательной программы	Кол-во часов в неделю	Ответственные тренеры-преподаватели	
	«Борьба»		Кирилин П.С.	12-17 лет
	«Рукопашный бой»		Кирилин П.С.	12-17 лет
	«Подготовка к ГТО»		Штрак Д.С.	12-17 лет
	«Юный гиревик»		Саутин А.В.	12-17 лет
	«Юный дзюдоист»		Кирилин П.С.	12-17 лет
	Подвижные игры с элементами легкой атлетике»		Штрак Д.С	12-17 лет
	Силовые виды спорта (гиревой спорт и пауэрлифтинг)		Кирилин П.С.	12-17 лет
	«Кикбоксинг и ГТО»		Кирилин П.С.	12-17 лет
Модуль «Детское объединение»				
	Участие в делах первичного	По	Руководитель	12-17 лет
	отделения РДШ	согласованию	объединения	

	Всероссийские проекты РДШ	По согласованию	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
Модуль «Профессиональное самоопределение»				
	Анкетирование -выявление профессиональной направленности	декабрь	Зам. Директора, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Тематические беседы в группах «Куда пойти учиться?»	Март-апрель	Зам. директора, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Организация экскурсий (в т.ч. виртуальных,) в спортивные школы г. Тамбова	В течение года	Директор, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Организация прохождения профориентационного онлайн тестирования	февраль	Тренеры-преподаватели, ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Индивидуальные консультации по профессиональному определению	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Просмотр всероссийских онлайн уроков «ПроеКТОрия»	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет

Список литературы

Для педагогов:

1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2007.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 2003.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971.
4. Волков В.П. Курс самозащиты — М., 1940.
5. Кузнецов С. Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя – М.: Яуза, Эксмо, 2010
6. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою – М.: ПКФ «Издательский дом», 1993.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры//Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
10. Огуренков Е. Современный бокс — М.: ФиС, 1966.
11. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.
12. Секция рукопашного боя. — М.: ФиС, К 5, 1996.
13. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. — М.: Просвещение, 1987.
14. Харламповцев. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1964.
15. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – М.Феникс, 2004.
16. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. — Воениздателство, 1979.

Для учащихся:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
2. Олимпийская литература, 2001.
3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) - Киев:
4. Савостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Стром, 1991.

Электронный образовательный ресурс

Видеоматериалы. Наглядные пособия по изучению приемов самообороны:

- «Айкидо»

- «Мастера каратэ»
- «Соревнования по армейскому рукопашному бою»
- «Техника борьбы»

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

Приложение 2.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Приложение 3.

УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

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

В общем случае углубленное медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное 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 углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебнопрофилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает: -
комплексную клиническую диагностику;

- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- держаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя); □ руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в *табл. 22*.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 35 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	С юсоб касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д., и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: □ блокирующие действия, сдерживания; □ активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия),

другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты:

левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот); □ упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см.

предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание); □ упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

• упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание); □ упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);

- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров). □ захват правой рукой правой кисти соперника – упор левой рукой в грудь (см.

предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их; □ захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7; в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: одной, двумя руками извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначению – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу; □ оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием обще подготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Приложение 6

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время занятий	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			объяснение	2	Вводное занятие	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
2.	сентябрь			объяснение	2	История рукопашного боя в России	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
3.	сентябрь			объяснение	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
4.	сентябрь			объяснение	2	Врачебный контроль	Медкабинет ТОГБОУ МКК	Осмотр
5.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
6.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
7.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
8.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
9.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
10.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
11.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
12.	сентябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения

13.	октябрь			практическое занятие	2	Кроссовая подготовка.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
14.	октябрь			практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
15.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
16.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
17.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
18.	октябрь			практическое занятие	2	Подвижные игры. Футбол.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
19.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
20.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
21.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
22.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
23.	октябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
24.	октябрь			практическое занятие	2	Промежуточная аттестация. Тесты.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
25.	ноябрь			практическое занятие	2	Кроссовая подготовка.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
26.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
27.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения

28.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
29.	ноябрь			практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
30.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
31.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
32.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
33.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
34.	ноябрь			практическое занятие	2	Личная гигиена спортсмена	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
35.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
36.	ноябрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
37.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
38.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
39.	декабрь			практическое занятие	2	Лыжные гонки	Стадион ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
40.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
41.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
42.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
43.	декабрь			практическое занятие	2	Гиревой спорт	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения

44.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
45.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
46.	декабрь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
47.	декабрь			практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	Стадион ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
48.	декабрь			практическое занятие	2	Промежуточная аттестация. Тесты.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
49.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
50.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
51.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
52.	январь			практическое занятие	2	Лыжные гонки.	Стадион ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
53.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
54.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
55.	январь			практическое занятие	2	Правила соревнований по Рук.Бою	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
56.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
57.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
58.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
59.	январь			практическое занятие	2	Пеший поход.	Парк	Выполнение упражнения

60.	январь			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
61.	февраль			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
62.	февраль			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
63.	февраль			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
64.	февраль			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
65.	февраль			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
66.	февраль			Объяснение	2	Подготовка к соревнованиям. судейство	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
67.	февраль			практическое занятие	2	Физическая подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
68.	февраль			практическое занятие	2	Физическая подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
69.	февраль			практическое занятие	2	Физическая подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
70.	февраль			Объяснение	2	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Опрос
71.	февраль			практическое занятие	2	Кросс.	Стадион ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
72.	февраль			практическое занятие	2	Соревнования	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
73.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
74.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
75.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения

76.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
77.	март			практическое занятие	2	Гиревой спорт.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
78.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
79.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
80.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
81.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
82.	март			практическое занятие	2	Кросс. Эстафета.	Стадион ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
83.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
84.	март			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
85.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
86.	апрель			практическое занятие	2	Учебные спарринги.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
87.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
88.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
89.	апрель			практическое занятие	2	Туристский поход.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
90.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
91.	апрель			практическое занятие	2	Футбол.	Стадион ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения

92.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
93.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
94.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
95.	апрель			практическое занятие	2	Кроссовая подготовка.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
96.	апрель			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
97.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
98.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
99.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
100.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
101.	май			практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
102.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
103.	май			объяснение	2	Медицинский контроль.	Медицинский кабине ТОГБОУ МКК	Опрос
104.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
105.	май			практическое занятие	2	Промежуточная аттестация. Тесты.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
106.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения

107.	май			практическое занятие	2	Соревнования.	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения
108.	май			практическое занятие	2	ОФП, СФП, техника и тактика рук.боя	Спортивный зал ТОГБОУ МКК	Выполнение упражнения