


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №4
Им. Героя Советского Союза В.С. Богущего.

«Согласовано»
на методическом совете
Протокол МС № 1
« 29 » августа 2023г.
Зам. Директора по ВР
 / Карасева Ю.А./

«Утверждено»
Директор школы
В.А. Макаров
Приказ № 189
от « 30 » августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой» (Уровень базовый)

Возраст обучающихся 8-17 лет.

Срок реализации: 2 года

Составитель :

Лукьянов Р.Г.

Педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка.

Программа «Рукопашный бой» является физкультурно-спортивной, специальной, групповой, двухгодичной. Настоящая программа выполнена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ и примерной программой спортивной подготовки Акопян А.О. «Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР» «Советский спорт» Москва 2014.

Новизна программы состоит в том, что в настоящее время происходит бурное развитие рукопашного боя. Повышенный интерес к этому виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развивающих вольную борьбу, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Методики тренировок и проведения соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса. Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики.

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

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и *морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе школы.*

Армейский рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Феномен развития рукопашного боя в России и РК состоит в том, что армейский рукопашный бой (далее АРБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях АРБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость АРБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, АРБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки АРБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

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

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематически х занятий рукопашным боем..*

Задачи программы:

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- социализация детей и подростков
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники АРБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях

Занятия представляют собой двухчасовую тренировку в спортивном зале или на свежем воздухе, поэтому обязательным условием для допуска к занятием является виза врача.

Программа ориентирована на учащихся 2-11 классов, что объясняется возрастанием интереса детей к самореализации.

В программе могут обучаться мальчики и девочки при наличии разрешения от медицинского работника.

Срок реализации программы – 2 года.

Занятия по данной программе носят коллективный характер, включают теоретические и практические формы, большую часть составляют практические занятия.

Режим занятий включает одну двухчасовую тренировку в неделю.

Результаты освоения программы 1 года.

Обучающиеся должны уметь:

1. Ритуал приветствия - поклон (стоя и стоя на коленях).
2. Одевание кимоно, завязывание пояса.
3. Стойки: левая, правая, фронтальная, высокая, средняя, низкая.
4. Передвижения: перемещения (обычными шагами, приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали); перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево).
5. Повороты - перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.
6. Захваты (упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий, выполняются только на коленях) - основной хват -рукав-отворот.
7. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.
8. Повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад), в стойке, на коленях.

Стойка на лопатках, кувырок вперед; самостраховка при падении на бок (спину); изучение техники падений: на бок, на спину, на живот, кувырком. Подготовка обучающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

9. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп изнутри голенью; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад).

10. Технические действия:

- в партере - удержание сбоку, удержание поперек; в стойке - боковая подсечка по выставленную ногу, подсечка в колено под отставленную ногу, передняя подсечка под выставленную ногу.
- в подвижных играх с элементами единоборств уметь уходить с линии атаки.
- освоить следующие акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост», длинный кувырок, стойку на голове, полеткувырок.
- выполнять самостраховку при падении на бок, на спину, вперед с опорой на руки.

Учащиеся должны знать:

1. Технику безопасности на занятиях в спортивном зале.
2. Правила личной гигиены.
3. Гигиенические требования к одежде обучающегося.
4. Правила подвижных игр с элементами единоборства.
5. Историю и особенности единоборств русского народа.

Формы и методы контроля знаний и умений:

1. Медицинский контроль.
2. Зачеты по акробатике и самостраховке.
3. Тестирование уровня показателей двигательных качеств.
4. Посещение тренировок администрацией учреждения.

Результаты освоения программы 2 года.

Требования к уровню подготовки учащихся 2 года обучения

Учащиеся должны уметь:

Упражнения, направленные на совершенствование начальных форм технических действий:

1. Ритуал приветствия - поклон (стоя и стоя на коленях).
2. Одевание кимоно, завязывание пояса.
3. Стойки: левая, правая, фронтальная, высокая, средняя, низкая.
4. Передвижения: перемещения (обычными шагами, приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). Перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево), приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали.
5. Повороты - перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.
6. Захваты (упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий, выполняются только на коленях) - основной хват -рукавторот; захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением.
7. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево; с хватом одной и двумя руками, хватом за гимнастическую палку.
8. Падения: группировка из положения стоя, сидя, лежа, Перекаты в группировке из различных исходных положений - влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед; из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаясь вперед; положение ног в стойках (правосторонней, левосторонней, фронтальной). Повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях. Стойка на лопатках, кувырок вперед; самостраховка при падении на бок (спину); изучение техники падений: на бок, на спину, на живот, кувырком. Подготовка обучающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Особое внимание уделяется правильности положения подбородка. Мост из положения лежа на спине без касания татами головой. Кувырок

вперед в упор присев. Стойка на голове и руках согнувшись.

9. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри голенью; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений дзюдо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки. Имитационные упражнения с мячами

(фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке, в партере.

10. Технические действия:

- в партере - удержания сбоку, поперек, со стороны головы, верхом;
- в стойке - задняя подножка, бросок скручиванием вокруг бедра, зацеп изнутри голенью.

- владеть приемами самостраховки при падении назад, вперед, на бок (влево, вправо)

12

- принимать стойку «ноги вместе»; узкую и широкую фронтальную; переднюю, заднюю, длинную заднюю. Стойку «кошки», «часов», «цапли», ноги скрестно, скрученную.

- наносить прямой и боковой удар рукой, прямой и круговой удар коленом, удар вперед, назад, в сторону ногой.

- выполнять защитные действия: нижний, верхний блок предплечьем изнутри, снаружи.

- отрабатывать атакующие и защитные действия в паре с партнером.

- освобождаться от захватов: двумя руками за запястье, локоть, за шею спереди, одежду на руках.

Учащиеся должны знать:

1.Технику безопасности на занятиях рукопашным боем

2. Этикет и психологическую подготовку в процессе обучения единоборствам

3.Названия основных стоек, ударов, блоков

4.Активизирующие, успокаивающие, прерывистое и непрерывное дыхание в системе рукопашного боя.

Формы и методы контроля знаний и умений

1.Медицинский контроль

2.Экзаменация обучающихся по теории, терминологии рукопашного боя

3.Проведение зачетов по акробатике, основам самостраховки, знанию стоек и ударов руками и ногами.

Дистанционное обучение.

Программой предусмотрена замена очных занятий на дистанционные, в случае невозможности проведения занятий очно. Дистанционные занятия проводятся с использованием социальных сетей (Zoom, Skype, Discord, VK).

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Рукопашный бой»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим
1 год			36	72	1 раз в неде
2 год			36	72	1 раз в неде

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
I	Вводная часть	2	16	18
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила занятий, нормы гигиены. Техника безопасности на соревнованиях.	2	0	2
2	Самостраховки	0	2	2
3	Развитие гибкости.	0	2	2
4	Развитие выносливости.	0	2	2
5	Развитие координационных способностей.	0	2	2
6	Тренировка ОФП.	0	2	2
7	Развитие гибкости.	0	2	2
8	Развитие выносливости.	0	2	2
9	Развитие координационных способностей.	0	2	2
II	Начальное обучение ударной технике	1,5	30,5	32
10	Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка.	0	2	2
11	Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.	1	1	2
12	Прямой удар рукой	0,5	1,5	2
13	Прямой удар ногой	0	2	2
14	Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.	0	2	2
15	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	2
16	Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	0	2	2
17	Повторная отработка ударов ногой.	0	2	2
18	Удар ногой назад из подготовительного положения;	0	2	2
19	Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.	0	2	2
20	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	2
21	Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС);	0	2	2

22	Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо;	0	2	2
23	перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях;	0	2	2
24	ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов;	0	2	2
25	передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).	0	2	2
III	Техника самостраховки	1	15	16
26	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате»	0	2	2
27	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции»	0	2	2
28	Освоение кувырков в высоту	0	2	2
29	1.Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.	1	1	2
30	жесткие падения вперед, вбок, назад;	0	2	2
31	падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину;	0	2	2
32	«расслабленное» падение;	0	2	2
33	падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.	0	2	2
IV	Повторение ударной техники	1	5	6
34	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому)	1	1	2
35	Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте	0	2	2
36	Одиночный удар из УС с шагом.	0	2	2
Итого		5,5	66,5	72

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
I	Вводная часть			18

1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила занятий, нормы гигиены. Техника безопасности на соревнованиях.			2
2	Самостраховки			2
3	Развитие гибкости.			2
4	Развитие выносливости.			2
5	Развитие координационных способностей.			2
6	Тренировка ОФП.			2
7	Развитие гибкости.			2
8	Развитие выносливости.			2
9	Развитие координационных способностей.			2
II	Начальное обучение ударной технике			32
10	Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка.			2
11	Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.	13.12	13.12	2
12	Прямой удар рукой			2
13	Прямой удар ногой			2
14	Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.			2
15	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).			2
16	Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.			2
17	Повторная отработка ударов ногой.			2
18	Удар ногой назад из подготовительного положения;			2
19	Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.			2

20	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стойкой, бедром, корпусом).			2
21	Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС);			2
22	Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо;			2
23	перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях;			2
24	ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов;			2
25	передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).			2
III	Техника самостраховки			16
26	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате»			2
27	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции»			2
28	Освоение кувырков в высоту			2
29	1. Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.			2
30	жесткие падения вперед, вбок, назад;			2
31	падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину;			2
32	«расслабленное» падение;			2
33	падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.			2
IV	Повторение ударной техники			6

34	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому)			2
35	Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте			2
36	Одиночный удар из УС с шагом.			2
Итого				72

Форма и структура построения занятий.

Двухгодичный курс рассчитан на 144 академических часа, при одной двухчасовой тренировки в неделю без учета соревнований.

Структура курса

№	Тема	Теория	Практика	Всего
I	Вводная часть	2	16	18
II	Начальное обучение ударной технике	1,5	30,5	32
III	Техника самостраховки	1	15	16
IV	Повторение ударной техники	1	9	10
V	Освобождение от захватов и техника падений.	2	30	32
VI	Базовая ударная техника	0	8	8
VII	Защитные действия в борьбе	2	26	28
Итого		9,5	134,5	144

Содержание программы

Технико-тактическая подготовка

Техника

Техника падений:

- 1) Падение на спину
- 2) Падение на бок (вправо и влево)
- 3) Падение через партнера на спину
- 4) Кувырок вперед
- 5) Кувырок назад

Основные стойки:

- 1) Правосторонняя
- 2) Левосторонняя

Техника передвижений:

- 1) Передвижения обычными шагами
- 2) передвижение подшагиванием

Техника поворотов и подворотов:

- 1) Поворот вправо и влево на 90 градусов
- 2) Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов:

- 1) Захват рукав-отворот
- 2) Захват рукав-одежда на спине
- 3) Захваты за запястья

Техника бросков:

- 1) Задняя подножка
- 2) Бросок через бедро
- 3) Бросок через спину

Техника борьбы лежа

- 1) Удержание поперек с захватом ноги и пояса
- 2) Узел поперек
- 3) Перегибание локтя захватом руки двумя ногами

Техника ударов

- 1) Удар кулаком вперед
- 2) Удар ногой вперед

Техника защит:

- 1) Верхняя защита предплечьем
- 2) Нижняя защита предплечьем

Тактика:

- 1) Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- 2) Использование опережающих действий (захватов)
- 3) Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания
- 4) Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)
- 5) Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств рукопашного боя, например:

многократное выполнение отдельных приемов или их частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка:

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

- 1) Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям
- 2) Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником
- 3) Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

Нравственная подготовка:

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

- 1) Изучение этики рукопашного боя
- 2) Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

Теоретическая подготовка:

- 1) История рукопашного боя
- 2) Этика рукопашного боя
- 3) Гигиенические требования к занимающимся
- 4) Основные правила соревнований (разрешенные и запрещенные приемы)

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1 соревнованиях или показательных выступлениях

Методическое обеспечение.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Особенности обучения.

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

1) Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях). Экзаменационные билеты указаны в приложении.

Оценка	Уровень освоения
Удовлетворительно	назвал и выполнил до логического завершения с ошибками

Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

2) Контрольные нормативы по ОФП в группах начальной подготовки 1-го года обучения отделения рукопашного боя

Контрольные упражнения	Зачисление	Середина учебного года	Конец учебного года
Бег 30 м с низкого старта, с	6,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	110	120-150	150 и выше
Челночный бег 3x7 м, с	35,0 – 29,1	29,0 – 25,7	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	2	3-7	8 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	11-19	20 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15	16-25	26 и выше

Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы.

Коллективный инвентарь:

1. Гимнастические маты.
2. Скакалки.
3. Мячи для спортивных игр.
4. Боксерские перчатки.
5. Лапы для ударов раками.
6. Лапа-макивара.
7. Теннисные мячи.

Индивидуальный инвентарь:

1. Капа.
2. Шлем для рукопашного боя.
3. Раковина защитная.
4. Бинты для запястья.

Список литературы для педагога

1. Акопян А.О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.– М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
2. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
3. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
4. Озолип Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
5. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

Список литературы для родителей

9. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.

Список литературы для детей

11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Экзаменационные билеты

<p>Билет № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Зацеп снаружи. 3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху. 4. Прямой удар в голову передней рукой. 5. Прямые удары ногами из-под руки. 	<p>Билет № 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Задняя подножка. 3. Рычаг локтя через живот после удержания со стороны головы. 4. Прямой удар в голову дальней рукой. 5. Круговые удары ногами из-под руки.
<p>Билет № 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Передняя подножка. 3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху. 4. Двойка прямых ударов руками. 5. Имитация двойки ударов руками и прямой удар ногой из-под руки. 	<p>Билет № 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Зацеп снаружи. 3. Рычаг локтя через живот со спины в низком партере. 4. Сдвоенный удар передней рукой . 5. Имитация двойки ударов руками и круговой удар ногой из-под руки.
<p>Билет № 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание со стороны головы. 3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием на предплечье сопернику голенью. 4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой прямым ударом рукой в голову. (Защита от прямого удара рукой). 5. Подставка плеча-предплечья со смягчением удара и контратака рукой в голову. (Защита от кругового удара). 	<p>Билет № 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сбоку лежа грудью на сопернике. 3. Рычаг локтя со стороны головы в высоком партере. 4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой прямым ударом рукой в голову. (Защита от удара ногой). 5. Подставка соединенных предплечий под прямой удар ногой.
<p>Билет № 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку. 3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием ступней на предплечье. 4. Защита плечом. (При ударах руками). 5. Защита плечом-предплечьем при круговых ударах ногами со смягчением удара и контратакой прямым 	<p>Билет № 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сверху, захватом замком рук вокруг шеи и руки 3. Рычаг локтя через живот со стороны спины в высоком партере 4. подставка предплечья 5. Шаг назад с провалом удара ногой соперника

ударом рукой в голову.

Экзаменационный протокол

Ф.И.О. _____			Билет № _____		
Прием	Судья 1	Судья 2	Судья 3	Сумма	Итог
1					
2					
3					
4					
5					