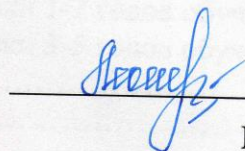


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Спартанец»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического Совета  
МБУДО ДЮФЦ «Спартанец»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Спартанец»



О.В. Леоненко  
Приказ № 116-од  
от «29» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации программы: 7 лет

Разработчик программы:  
Петров Максим Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

Новосибирск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цели и задачи .....	4
3. Примерный годовой учебный план.....	6
4. Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий по уровням подготовки .....	7
4.1. Уровень начальной подготовки 1 года обучения.....	7
4.2. Уровень начальной подготовки 2 года обучения .....	12
4.3. Учебно-тренировочный уровень подготовки 1-2 годов обучения.....	14
4.4. Учебно-тренировочный уровень подготовки 3-5 годов обучения .....	17
5. Промежуточная аттестация.....	19
6. Ожидаемый результат.....	20
6. Список литературы.....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по рукопашному бою по направленности является физкультурно-спортивной.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа по рукопашному бою рассчитана на 7 лет обучения.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам занятий, рекомендации по методике занятий при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке.

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 учащихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе нашего ДЮФЦ.

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

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Программа охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней подготовки и обучения в ДЮФЦ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающегося на этапах возрастного развития.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом уровне подготовки.

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (группы начальной подготовки):**

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

### **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (учебно-тренировочные группы):**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

### **Отличительные особенности**

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, в течение 7 летнего обучения.
- Учебный план данной программы рассчитан на 46 недель +6 недель по индивидуальным планам.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь

применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 7 лет.

Этап начальной подготовки (ГНП)- составляет 2 года.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (УТГ) – составляет 5 лет.

## **РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Наименование уровня подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Кол-во уч-ся в группе
Г Н П	До 1 года	8	6	15
	Свыше 1 года	9 - 10	9	14 – 15
У Т Г	1-5	11 - 12	12	10 – 12
		13 - 18		8 – 9

### **Основные средства обучения**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
- круговые тренировки

### 3. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	РАЗДЕЛЫ	Базовый уровень		Продвинутый уровень
		ГНП 1 г. о.	ГНП 2 г. о.	УТГ 1-5 г. о.
1	О Ф П	166	207	210
2	С Ф П	70	105	140
3	Т Т П	30	85	167
4	Теория	8	10	12
5	Промежуточный контроль	2	4	8
6	Контрольные соревнования		3	15
7	Воспитательная работа в течение года			
8	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО УРОВНЯМ ПОДГОТОВКИ**

### **4.1 Уровень начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)**

#### **Основная цель:**

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

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности;

#### **Основные методы:**

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

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники рукопашного боя;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок;

#### **Основные формы:**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

На начальном этапе занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные

комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения



боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

## Примерный годовой учебный план для ГПП 1 года обучения

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	О Ф П	13	13	13	13	14	14	14	13	14	14	13	13
2	С Ф П	7	8	8	8	6	6	7	7	7	8	7	7
3	Т Т П	4	4	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3
4	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Промежуточная аттестация	1	--	--	--	--	--	--	--	1	--	--	--
6	Контрольные соревнования	--	--	1	--	--	--	--	1	--	--	--	--
7	Воспитательная работа	В процессе занятий											
8	Всего за месяц	26	26	27	27	26	25	27	27	27	26	24	24
	Всего за год	276 часов											

### 4.2. Уровень начальной подготовки 2 года обучения (9 часов в неделю)

Основные методы, задачи и средства занятий совпадают с первым годом обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом обучение должно проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

##### О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхней и средней уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку

противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки

### Примерный годовой учебный для ГНП 2 года обучения

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	О Ф П	18	20	19	20	20	20	20	20	19	20	20	20
2	С Ф П	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	8
3	Т Т П	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9
4	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Контрольные соревнования	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
7	Воспитательная работа	В течение всего учебного года											
8	Всего за месяц:	39	39	39	39	39	40	39	39	40	39	38	38
	Всего за год:	414 часов											

### 4.3. Учебно-тренировочный уровень подготовки 1-2 годов обучения (12 часов в неделю)

#### Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

## Примерный годовой учебный план для УТГ 1-2 годов обучения

№	Разделы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФ П	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	22
2	С Ф П	14	14	14	15	15	14	15	15	15	15	15	14
3	Т Т П	14	14	14	15	15	14	15	15	15	15	15	14
4	Теория	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
6	Контрольные соревнования	1	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
7	Воспитательная работа	В течение всего учебного года											
8	Всего за месяц:	53	50	51	53	51	52	54	52	53	53	51	51
	Всего за год:	552 часа											

### 4.4. Учебно-тренировочный уровень подготовки 3-5 годов обучения (12 часов в неделю)

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

### ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

#### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности образовательного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

# ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

### Примерный годовой учебный план для УТГ 3-5 годов обучения

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	О Ф П	26	26	26	26	26	26	26	26	26	28	28	28
2	С Ф П	22	25	25	24	25	24	24	25	22	24	24	24
3	Т Т П	22	24	24	23	25	24	23	25	23	24	24	24
4	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	3	-	-	3	-	-	3	-	3	-	-	-
6	Контрольные соревнования	1	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
7	Воспитательная работа	В течение всего учебного года											
8	Всего за месяц:	77	78	79	78	78	78	78	78	78	78	78	78
9	Всего за год:	552 часа											



## 5. Промежуточная аттестация.

Основным видом контроля является промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов по окончанию учебного года с целью перевода обучающихся на следующий год обучения).

### Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши		девушки	
	НП 1	НП 2	НП 1	НП 2
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,3
Бег 100 м (с)	15,8	15,8	16,0	15,7
Прыжок в длину с места (см)	163	165	160	163
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	5	6	2	3
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	30	40	25	30
Упражнение на пресс за 30 с (количество раз)	25	20	25	20
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	110	120	110	120

### Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши			девушки		
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	5,3	5,2	5,0
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	15,2	16,0	15,8	15,5
Бег 3000 м (мин.)	14,39	14,29	14,10	14,70	14,50	14,30
Прыжок в длину с места (см)	185	195	200	185	195	200
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	8	10	12	5	7	9
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	40	45	48	37	40	42
Поднятие ног к перекладине из виса (количество раз)	8	10	12	6	7	10
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	120	135	150	120	135	150

## **6. Ожидаемый результат.**

Реализация данной Программы позволит получить следующие результаты:

- умение применять на практике полученные теоретические знания;
- умение управлять своим эмоциональным состоянием;
- умение самостоятельно планировать образовательную деятельность;
- развитие координационных способностей обучающихся;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре и ее возможностях;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья обучающихся, посредством систематических занятий рукопашным боем;
- воспитание личности, способной к самостоятельной деятельности;
- умение совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- знать способы и методы для совершенствования своего технико-тактического мастерства;
- знать, как формировать свои морально-волевые качества;
- знать все теоретические разделы Программы.

## 7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
8. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
9. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
- 10.Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
- 11.Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
- 12.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 13.Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- 14.Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
- 15.Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
- 16.Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
- 17.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- 18.Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
- 19.Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

20. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
21. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2005