

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Возраст учащихся: 7 – 16 лет**

**Срок реализации: 5 лет**

**Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,**  
педагог дополнительного образования

## 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 углубленный.

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	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); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
<b>Содержание программы</b>	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»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

**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 обучающихся, 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:**

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

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Педагогическая целесообразность**

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности обучающегося, 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 обучающихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с родителями обучающихся, 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:

1. Принцип систематичности и последовательности.
2. Принцип сочетания коллективной и индивидуальной работы.
3. Принцип доступности.
4. 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 обучающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа составлена по социальному заказу ГБОУ СОШ № 314 и родителей, направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих специальной подготовки по рукопашному бою.

### **Цель**

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и формирование стойкого интереса к занятиям спортом и рукопашным боем; социализация обучающихся, подготовка их к жизни в сложных условиях современной деятельности.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- 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, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- формировать высокие чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

### **Условия реализации образовательной программы**

Программа реализуется в 3 этапа:

1 этап: Спортивно-оздоровительный – 1-2 года обучения;

2 этап: Начальная подготовка – 3-4 года обучения;

3 этап: Учебно-тренировочный (совершенствование базовой техники рукопашного боя) – 5-й год обучения.

При построении пятилетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются высших достижений. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием. Возможно зачисление в группы второго и более годов обучения при условии сдачи общефизических нормативов.

Для успешного освоения программы, начиная со второго года обучения предусматриваются учебно-тренировочные сборы.

Продолжительность и содержание учебно-тренировочных сборов описываются отдельным краткосрочным программным модулем, разрабатываемым применительно к конкретной группе обучающихся. Часовая нагрузка на проведение учебно-тренировочных сборов составляется с учетом конкретных условий и не входит в общее количество часов учебного плана.

**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».

**Форма организации деятельности детей на занятии** – фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

### **Основные формы проведения занятий:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях: фестивалях,

показательных и учебно-тренировочных выступлениях, сборах;

□ инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки. Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки.

Предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

*Занятие состоит из трех частей.*

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке.

Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление

### **Наполняемость учебных групп и расчетный возраст**

<b>Год обучения</b>	<b>Максимальная наполняемость в группе (чел.)</b>	<b>Возраст (лет)</b>
1	15 чел.	7-13
2	12чел.	8-14
3	10чел.	9-15
4	10 чел.	10-16
5	10 чел.	11-17

### **Материально-техническое оснащение программы**

Обучающиеся 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 ГБОУ СОШ № 314 имеется следующее материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивный зал школы - кв.метров
2. Стадион с искусственным освещением и покрытием, включающий:
  - футбольное поле размером с синтетическим покрытием;
  - беговые дорожки с синтетическим покрытием;
  - открытая площадка при стадионе с тренажерами (разновысокие турники, параллельные брусья);
  - волейбольная площадка; – баскетбольная площадка.
3. Спортивный инвентарь:
  - маты-татами ласточкин хвост – шт.
  - шведские стенки– 6 шт.

- скакалки – 10 шт.
- секундомеры – 2 шт.
- мячи набивные – 2 шт.
- мячи теннисные - 20 шт.
- жилет защитный- 4 шт.
- перчатки для рукопашного боя - 4 пары – щитки для ног – 4 пары
- шлем-маска – 4 шт.
- груша боксёрская – 1 шт.

### 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.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа

<b>2</b>	История развития единоборств. Физическая культура. и спорт в России	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>викторина</b>
<b>3</b>	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>4</b>	Общая физическая подготовка	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>5</b>	Специальная подготовка <b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>Педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>6</b>	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>
<b>7</b>	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>соревнование</b>
<b>8</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>зачет</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

#### Учебный план второго года обучения

№п/ п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>
<b>2</b>	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>викторина</b>
<b>3</b>	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>4</b>	Общая физическая подготовка	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>5</b>	Специальная подготовка <b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>6</b>	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>педагогическое наблюдение</b>



<b>7</b>	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>беседа</b>
<b>8</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>зачет</b>
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>
<b>2</b>	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>викторина</b>
<b>3</b>	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>
<b>4</b>	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>педагогическое наблюдение</b>
<b>5</b>	Основы техники и методика обучения тактики рукопашного боя	<b>86</b>	<b>51</b>	<b>35</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>6</b>	Общефизическая подготовка спортсмена	<b>41</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>7</b>	Специальная физическая подготовка спортсмена	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>педагогическое наблюдение, сдача нормативов</b>
<b>8</b>	Правила соревнований, их организация и проведение	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>
<b>9</b>	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах.	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>соревнование</b>
<b>10</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>зачет</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	

### Учебный план четвертого года обучения

№п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>

2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге.	2	1,5	0,5	викторина
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	викторина
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
5	Основы техники и тактики рукопашного боя	86	30	56	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Общеспортивная подготовка спортсмена	35	3	32	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка спортсмена	35	3	32	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1	беседа
9	Моральная и психологическая подготовка спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
10	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, фестивалях	48	-	48	соревнование
11.	Контрольное занятие	2		2	зачет
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

### Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	викторина
3	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
4	Основы техники и тактики рукопашного боя	76	25	51	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Общеспортивная подготовка спортсмена	35	10	25	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка спортсмена	35	10	25	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Планирование и контроль тренировки спортсмена	2	1	1	беседа

<b>8</b>	Правила соревнований по рукопашному бою	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>беседа</b>
<b>9</b>	Участие в соревнованиях, фестивалях	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	<b>соревнование</b>
<b>10</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>зачет</b>
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	

### **Календарный учебный график**

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

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения программе</b>	<b>Дата окончания обучения программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
<b>1 год</b>	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 3 часа (3 раза в неделю по 2 часа)
<b>2 год</b>	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 3 часа (3 раза в неделю по 2 часа)
<b>3 год</b>	1 сентября	25 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 часа (3 раза в неделю по 2 часа)
<b>4 год</b>	1 сентября	25 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 часа (3 раза в неделю по 2 часа)
<b>5 год</b>	1 сентября	25 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 часа (3 раза в неделю по 2 часа)

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Возраст обучающихся: 8 – 13 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Зюзин            Станислав**  
**Александрович,**  
**педагог дополнительного образования**

## 2 год обучения

### 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.

- **Календарно-тематический план**

№	Тема Занятия	Кол-во Часов	теория	практика	Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
							По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	1.Правила поведения в спортивном	Беседа.		

	Общефизическая подготовка				зале и на спортивной площадке насоревновании 2. Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником			
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	1	1	1. Распорядок дня самоконтроль 2. Развитие ловкости	Беседа. Игровая		
3.	Общефизическая подготовка. СФП	2	1	1	1. Техника ударов руками и ногами . 2. Развитие скоростно-силовых качеств			
4.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	1	1	1. Понятие о спортивной технике 2. Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа.		
5.	Общефизическая подготовка СФП	2		2	1. Понятие о физической подготовке 2. Развитие силы 3. Развитие гибкости			
6.	Общефизическая подготовка. СФП	2		2	1. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения 2. Развитие выносливости			
7.	Техника и методика обучения	2		2	1. Техника защиты 2. Техника			

	приёмам рукопашного боя.				нападения			
8.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Роль технических действий в единоборстве 2.Техника ударов руками и ногами			
9.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
10.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	1.Рождение и развитие рукопашного боя 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа.		
11.	Общефизическая подготовка. СФП	2		2	1.Элементы техники рукопашного боя 2.Развитие выносливости			
12.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения 2.Техника рукопашного боя во втором туре			
13.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником			
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Обучение и тренировка как единый педагогический процесс	Беседа		
15.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты. 2.Развитие ловкости	Аттестация техники		
16.	Общефизическая подготовка СФП	2		2	1.Развитие выносливости 2.Развитие			

					силы. 3.Развитие скоростно-силовых качеств 4.Развитие ловкости			
17.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы			
18.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
19.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
20.	Общефизическая подготовка. СФП	2		2	1.Развитие ловкости. 2.Развитие выносливости	Сдач нормативов		
21.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы. 2.Техника защиты			
22.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
23.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	1	1	1.Дидактические принципы обучения 2.Развитие силы 3.Техника ударов руками и ногами	Беседа. Аттестация техники		
24.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы 2.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
25.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	1.Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь			
26.	Техника и методика	2		2	1.Страховка и помощь			



	обучения приёмам рукопашного боя.							
27.	Соревнование	2		2	Товарищеская встреча по борьбе			
28.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2		2	1.Техника нападения. 2.Техника ударов руками и ногами			
29.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре			
30.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником. 2.Техника рукопашного боя во втором туре	Аттестация техники		
31.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
32.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
33.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие гибкости	Аттестация техники		
34.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости	Аттестация техники		
35.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
36.	Соревнование	2		2				
37.	Соревнование	2		2				

38.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Аттестация техники		
39.	СФП	2		2	1. Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Беседа		
40.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника защиты	Аттестация техники		
41.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника нападения			
42.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения			
43.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Понятие о физической культуре и спорте	Беседа		
44.	Соревнование	2		2				
45.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Беседа		
46.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости. 2.Развитие выносливости	Аттестация техники		
47.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Аттестация техники		
48.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств			
49.	СФП	2		2	1.Развитие			

					выносливости. 2.Техника нападения			
50.	Соревнование	2		2	Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495			
51.	Соревнование	2		2	Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495			
52.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости			
53.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы			
54.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Аттестация техники		
55.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре			
56.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости			
57.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы			
58.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты	Аттестация техники		
59.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости 2.Развитие гибкости			
60.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие гибкости			
61.	Техника и методика обучения	2		2	1.Развитие гибкости			

	приёмам рукопашного боя.							
62.	СФП	2		2	1.Развитие выносливости			
63.	Соревнование	2		2				
64.	СФП	2	1	1	1.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
65.	Общесфизическая подготовка	2	1	1	1.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
66.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами			
67.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы			
68.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы			
69.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Аттестация техники		
70.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы			
71.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	2		2	Развитие силы, ловкости			
72.	Контрольное занятие	2		2	1.Развитие силы	Аттестация техники		

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

#### Теория

- Цель и задачи обучения.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и помощь.

Практика

Беседа. Упражнения ОФП.

## **2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.**

Теория

- Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.
- Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

## **3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя**

Теория

- Основные группы технических действий
- Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»
- Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника
- Понятие о спортивной тренировке
- Техника выполнения элементов боя

Практика

- Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами
- Отработка техники бросков и удержания
- Отработка болевых приёмов

## **4. Общая физическая подготовка**

Теория

- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

## **5. Специальная физическая подготовка**

Теория

- Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.
- Средства разносторонней подготовки

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
- Упражнения на развитие координации

## **6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль**

Теория

- Личная гигиена бойца
- Гигиенические основы закаливания
- Основные элементы режима дня и их выполнение
- Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена

Практика

- Составление режима дня.
- Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок.

Медицинский контроль.

## **7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях**

Практика. Соревнования

## **8. Контрольное занятие**

Практика

Зачет. Анализ освоения программы.

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Возраст обучающихся: 11 – 16 лет**  
**5 год обучения**  
**Группа № 2**

**Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022

## **Пятый год обучения**

### **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.

### Календарно-тематическое планирование 5 год обучения

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во Часов			Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
		всего	теория	практика			По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП	3	1	2	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Беседа		
2.	Техника и тактика рукопашного боя, СФП	3	1	2	1.Техника ударов ногами 2.Развитие гибкости	Аттестация техники		
3.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Аттестация техники		
4.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости 3Техника защиты			
5.	СФП. ОФП	3	1	2	1.Развитие гибкости 2.Развитие ловкости			
6.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости 3Техника защиты			

7.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие силы			
8.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3	1	2	1 Техника нападения 2. Техника защиты	Беседа. Аттестация техники		
9.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Личная гигиена бойца 2.Развитие выносливости, силы	Аттестация техники		
10.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие ловкости	Аттестация техники		
11.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Понятие о спортивной тренировке 2.Развитие скоростных качеств			
12.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Болевые приёмы 2.Развитие выносливости	Аттестация техники		
13.	ОФП. СФП	3	1	2	1..Техника ударов руками 2. Техника ударов ногами 3. Техника борьбы и техника удержания.			
14.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Общая характеристика методов обучения	Аттестация техники		
15.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Развитие координации 2.Развитие скоростных качеств 3 Техника бросков, болевые приемы			

16.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Общая характеристика методов обучения 2.Техника ударов руками, ногами и бросков.	Практический показ Сдача нормативов		
17.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём» 2.Развитие скоростносиловых качеств			
18.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1-2. Техника бросков, болевые приемы			
19.	Соревнования	3		3				
20.	Соревнования	3		3				
21.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Подготовительные и специальные упражнения. 2.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
22.	Соревнования	3		3				
23.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника бросков 2.Развитие выносливости			
24.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	Техника борьбы и техника удержания			
25.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника борьбы и техника удержания 2.Развитие силы	Аттестация техники		
26.	ОФП. СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Техника ударов ногами 3.Болевые приемы			
27.	Соревнования	3		3				
28.	Соревнования	3		3				
29.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие ловкости 2.Развитие силы			

30.	Правила поведение и техника безопасности на занятиях. ОФП	3	1	2	1.Техника бросков 2.Техника удержания			
31.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости			
32.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Техника ударов ногами 2.Развитие силы			
33.	Соревнования	3		3				
34.	Соревнования	3		3				
35.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	Техника ударов руками			
36.	Соревнования	3		3				
37.	Соревнования	3		3				
38.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	Техника ударов руками			
39.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие гибкости 2.Развитие координации			
40.	СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств			
41.	ОФП	3	1	2	1-2 Техника ударов руками и ногами			
42.	Техника и тактика приёмов рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие силы 2.Развитие ловкости			

43.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие скоростных качеств 2.Развитие координации			
44.	Соревнования	3		3				
45.	Соревнования	3		3				
46.	Соревнования	3		3				
47.	СФП	3	1	2	1.Развитие выносливости 2.Развитие скоростносиловых качеств			
48.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Техника борьбы 2.Техника болевых приемов	Аттестация техники		
49.	Соревнования	3		3				
50.	Соревнования	3		3				
51.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Подготовительные и специальные упражнения. 2. Борьба в партере			
52.	Соревнования	3		3				
53.	Соревнования	3		3				
54.	Соревнования	3		3				
55.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие ловкости 2Развитие выносливости			
56.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1-2. Ударная техника рук и ног (отработка на спорт снарядах)	Аттестация техники		

57.	Техника и тактика приёмов рукопашного боя.	3	1	2	1. Развитие ловкости 2. Развитие выносливости Борьба со стойки, удержание			
58.	Соревнования	3		3				
59.	СФП	3	1	2	1. Техника ударов руками 2. Развитие координации	Аттестация техники		
60.	Соревнования	3		3				
61.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Развитие координации 2. Развитие выносливости	Аттестация техники		
62.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1. Развитие выносливости 2. Развитие ловкости			
63.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Определение основных понятий «приёма», «защиты», «контрприёма» 2. Развитие выносливости			
64.	Соревнования	3		3				
65.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Ударная техника 2. Техника защиты			
66.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1. Техника удержания 2. Развитие выносливости			
67.	Соревнования	3		3				
68.	Соревнования	3		3				
69.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1. Техника ударов руками, ногами 2. Развитие гибкости			
70.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Ударная техника 2. Техника защиты	Командная игра		

71.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника удержания 2.Развитие выносливости			
72.	Контрольное занятие. Общефизическая подготовка	3		3	1-2.Аттестация техники и сдача нормативов	Аттестация техники		
		216	18	198				

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Техника безопасности и правила предотвращения травм на занятиях.
- Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях

Практика

- Беседа

#### 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Теория

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
- Средства закаливания, основы рационального питания

Практика

- Составление меню спортсмена(возраст , вес, физическая нагрузка)

#### 3. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена Теория □ Значение и

содержание врачебного контроля Практика □ Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

Медицинское обследование обучающихся

#### 4. Основы техники и тактики рукопашного боя

Теория

- Техническая подготовка бойца
- Технический арсенал бойца
- Взаимосвязь технической и физической подготовки
- Значение тактики для становления бойца
- Тактика проведения приёмов
- Тактика ведения схватки

Практика

- Отработка техники ударов руками - прямой, боковой, снизу.
- Отработка техники ударов ногами - прямой, боковой, прямой в сторону.
- Отработка техники приёмов борьбы.
- Выполнение приемов техника защиты – стойки.
- Отработка приемов техника защиты – стойки.
- Передвижения, дистанции.
- Блоки, уклоны.
- Отработка блоков, уклонов.

#### 5. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

- Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений. Практика
- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

## **6. Специальная физическая подготовка спортсмена**

Теория

Особенности специальных упражнений борца. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координации.

## **7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях,**

**учебнотренировочных сборах** Практика.

- Соревнование

## **8. Итоговое занятие.**

Практика

Анализ освоения программы. Сдача нормативов. Показательные выступления для родителей.

## **Оценочные и методические материалы**

Для получения объективной информации используются следующие виды аттестации:

- входная (сентябрь).
- текущая,
- промежуточная (декабрь, май) – открытые занятия,

Входная аттестация в начале года формирует понимание уровня физической подготовки обучающихся.

Текущая аттестация проходит по окончании изучения темы (педагогическое наблюдение).

С помощью промежуточной аттестации (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

### **1 год обучения:**

#### **Формы промежуточной аттестации:**

- аттестация техники по общей и специальной физической подготовке, - участие в фестивалях, показах, выступлениях. - участие в подготовке и проведении соревнований - участие в клубных турнирах.

### **2 год обучения:**

#### **Формы промежуточной аттестации:**

- аттестация техники по общей и специальной физической подготовке, - участие в фестивалях, показах, выступлениях.  
- участие в подготовке и проведении соревнований - участие в турнирах клубных и городских.

### **3 год обучения:**

#### **Формы промежуточной аттестации:**

- аттестация техники по общей и специальной физической подготовке, - участие в фестивалях, показах, выступлениях.  
- участие в подготовке и проведении соревнований  
- участие в турнирах клубных, городских и всероссийских соревнованиях.

### **4 год обучения:**

#### **Формы промежуточной аттестации:**



аттестация техники по общей и специальной физической подготовке, - участие в фестивалях, показах, выступлениях.

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в турнирах клубных, городских и всероссийских соревнованиях.

#### **5 год обучения:**

##### **Формы промежуточной аттестации:**

- аттестация техники по общей и специальной физической подготовке, - участие в фестивалях, показах, выступлениях.

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в турнирах клубных, городских и всероссийских соревнованиях.

**Формы и способы фиксации результатов:** - дневник достижений обучающихся; - портфолио обучающихся.

##### **Условия, способствующие достижению заявленных результатов:**

- планомерность и систематичность проведения занятий;
- личная увлеченность педагога программой своим предметом и искренний интерес к личности обучающегося;
- использование привлекательных и разнообразных форм проведения занятий;  наличие и дальнейшее расширение материально-технической базы.

##### **Формы и способы фиксации результатов:**

- карты выполнения нормативов,
- ведомости соревнований, - дневник достижений обучающихся, - портфолио обучающихся.

##### **Методы проведения занятий**

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Много времени уделяется на занятиях с детьми подвижным играм. Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.

словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом)

наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример тренера, использование схем, видеоматериалов)

практические - закрепление и отработка навыков, и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№п /п</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция по ТБ, памятки	Беседа
2.	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в	интерактивные лекции	вербальные	Памятки, DVD диски	Беседа

	России				
3.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения	Вербальные, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резиновый мяч), кегли	Практический показ техники, игра
4.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, Сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, Сдача контрольных нормативов
6.	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль	Лекции. Индивидуальная и групповая диспансеризация	вербальные	памятки	Беседа Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям
7.	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	Вербальные, практическое занятие, УТБ, упражнения в парах, УТЗ	Памятки, литература, видео боев, соревновательный инвентарь (перчатки, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных соревнованиях,
8	Контрольное занятие	спарринг		Видеозаписи соревнований	Показательные бои

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Тема	Формы Занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция по ТБ, памятки	Беседа
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	интерактивные лекции	Вербальные	Памятки, DVD диски	Беседа
3	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения, игра	Практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резиновый мяч), кегли	Аттестация техники

4	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, Сдача контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет. Сдача контрольных нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный Контроль	Лекции Индивидуальная и групповая диспансеризация	вербальные	памятки	Беседа Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	Вербальные, практическое занятие, УТБ, упражнения в парах, УТЗ	Памятки, литература, видео боев, соревновательный инвентарь (капа, бинты, защита на голеностоп, перчатки, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных и районных соревнованиях.
8	Контрольное занятие	Викторина Показательные выступления		Видеозаписи с соревнований	Наблюдение

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	таблицы	Беседа
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	интерактивные лекции, беседы	вербальные	Памятки, DVD диски	Беседа
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Беседа
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	лекции	вербальные,	Личный дневник	Беседа
5	Основы техники и методика тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный	Книги по рукопашному бою, схемы, видео	Практический показ техники

			показ	материал	
7	Общепфизическая подготовка спортсмена	Учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, Наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Зачет. Сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка	Учебные занятия	Вербальные, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь (резина, лапы, бокс мешки, манекен).	Зачет, учебные бои. Сдача контрольных нормативов
9	Правила соревнований, их организация и проведение	Лекция	Вербальные	правила	Беседа
10	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	вербальные	памятки	Участие в районных, городских, российских соревнованиях
11	Итоговое занятие	Показательные выступления			Наблюдение, анализ

### ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Беседа, инструктаж по ТБ, лекции, спортивные игры	Вербальные	Таблицы, инструкции по ТБ	Беседа
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге	интерактивные лекции, беседы	Вербальные	Памятки, DVD диски	Беседа
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	лекции	Вербальные	таблицы	Беседа
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	лекции	Вербальные	таблицы	Беседа
5	Основы техники и тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою схемы	Практический показ техники

	Общая физическая подготовка	Учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, Наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Зачет. Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка	учебное занятие групповые тренировки	Практические, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь (резина, лапы, бокс мешки, манекен).	Зачет, учебные бои, Сдача контрольных нормативов.
7	Правила соревнований, их организация и проведение	Лекция	Вербальные	правила	Беседа
8	Моральная психологическая подготовка спортсмена	Лекция	Вербальные	памятки	Беседа
9	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-	Командное и личное участие в соревнованиях, личное участие в сборах	практические занятия, УТЗ, учебно-тренировочные бои	памятки видеозаписи, личный инвентарь (перчатки, бандаж)	Выполнение спортивных разрядов, соревнования различного уровня Участие в сборах,
	Тренировочные сборы				тренировочные бои, тестирование
10	Контрольное занятие	Показательные бои			Зачет, анализ, наблюдение

### ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие, техника безопасности.	Беседа, инструктаж по ТБ, спортивные игры	Вербальные	Инструкции по ТБ	Беседа
2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	Лекции	Вербальные	Таблицы	Беседа
3	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	Лекции	Вербальные	Таблицы	Беседа
4	Основы техники и тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою схемы	Практический показ техники

5	Общая физическая подготовка	Учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, практические, наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Зачет. Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие групповые тренировки	Практические, наглядный показ	Таблица, схемы, малый спортивный инвентарь (утяжелители, малые гантели, канат, резиновые петли)	Сдача контрольных нормативов
7	Планирование и контроль тренировки спортсмена	Лекция	Вербальные	Памятки	Беседа
8	Правила соревнований по рукопашному бою	Лекция	Вербальные	Правила	Беседа
9	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебнотренировочных сборах	Командное и личное участие в соревнованиях городского, всероссийского и международного уровня.	Вербальные, анализ проведенных поединков	Памятки, дневник самоанализа	Выполнение спортивных разрядов. Соревнования различного уровня
10	Итоговое занятие		вербальные	Памятки, DVD диски	Зачет

## Литература

### 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. Харлампиев. 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.: 000 «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»

## **Приложения**

### **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 обучающийся 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.

## **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.

## **УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале учебного года все обучающиеся 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 обучающихся 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.

## **ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

### **Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурноимитационных упражнений.

#### **В положении стоя (в стойке)**

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.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклонясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.

85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

### **В положении лежа (борьба лежа) 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 (бедра).
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.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.

63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

## **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою**

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами**

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.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами**

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

### **Удары руками снизу**

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.



46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

### **Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами**

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

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

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

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

76. 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**

77. 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).

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

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

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

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

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

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

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

85. 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.

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

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

88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

### **Серии повторных ударов**

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

### **Ближний бой**

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

*Элементы техники ближнего боя:*

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
  - подставка левого (правого) локтя;
  - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
  - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки; □
 остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
  - отклонение туловища назад;
  - подставка правой ладони;
  - подставка левой ладони; □ остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
  - «нырок»;
  - комбинированная защита;
  - приседания; □ остановка;
  - отклонение назад.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
  - комбинированная защита;
  - приседания; □ отклонения назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
  - снизу левой, правой в туловище;
  - снизу правой, левой в туловище;
  - боковые левой, правой в голову;
  - боковые правой, левой в голову;
  - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
  - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
  - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову; □ снизу правой в голову, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

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.

*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, хват с захватом ноги.

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

1. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок захватом ног.

2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

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

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

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

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

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

10. 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.

## 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 обучающийся 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 обучающимся (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-состязаниях 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 состязательных 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 вариантов 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 преодолении 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 теснения 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 судий, 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 назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей

технический 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 способам 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 обучающихся 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 общеподготовительных 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.