

Отдел администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
«Патриот» п.Кировский Кировского района»

Принята

На педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ «Патриот» п.Кировский

М. С. Чужаков

«01» сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности

**«Рукопашный бой»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Чужаков Михаил Сергеевич

Педагог дополнительного

образования МБОУ ДО ДЮСШ

«Патриот» п.Кировский

п. Кировский

2023 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки,

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия только в последнее время в глазах призывной молодежи стали возвращать свою значимость. Вектор мотивационных приоритетов надо направить на добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем гражданского, военно-патриотического воспитания, как основы консолидации общества и укрепления государства. В настоящее время возросли угрозы природного, техногенного и социального характера, в том числе, террористических актов или захват заложников. Необходимо быстро и грамотно действовать, чтобы спасти себя и других.

### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории. Программа соответствует «ознакомительному» уровню сложности. Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с

набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. Важнейшими аспектами является и психологическая подготовка: подростки, прошедшие курс обучения, значительно легче находят общий язык со сверстниками и старшими, умеют принять решение в сложной ситуации. Это особенно важно, когда они приходят в армию. Юноши не испытывают панического страха перед армейской жизнью и по прибытии в часть спокойно выполняют свои обязанности.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 8 до 14 лет. Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Рукопашный бой» составляет:

Количество часов в год – 216

Общее количество часов за 2 года – 432

### **Срок освоения программы и объем программы:**

36 недель, 9 месяцев, 2 года.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов

2 год обучения: 216 часов

## **Форма обучения: очная.**

Форма проведения занятий – групповая.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем.

#### **Задачи:**

##### **Воспитательные**

- развить коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- создать творческую атмосферу для самовыражения личности;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.

##### **Развивающие**

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем;
- развить двигательные навыки.

##### **Обучающие**

- обучить основным правилам рукопашного боя;
- обучить начальным техническим элементам и тактическим действиям рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовой технике рукопашного боя;

## **Организационно-педагогические условия**

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст учащихся – 8-17 лет.

## **Форма проведения занятий:**

- фронтальная (работа со всей группой одновременно),
- групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определенной работы).
- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (спортсмену дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 432 часа (216 часов в год.)

### **Режим занятий:**

Учебный курс программы рассчитан на 2 года.

Количество детей в группе – 12-15 человек

Возраст учащихся – 8-14 лет

Количество часов в год – 216

Количество часов в неделю – 6 часов

Количество занятий в неделю – 2 раза в неделю

В каникулы, по согласованию с родителями, проводятся занятия и выездные мероприятия (экскурсии, походы) по отдельному графику.

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения обучающихся и аттестацию обучающихся, заканчивающих обучение по программе.

**Промежуточная аттестация** проводится в виде текущего контроля в конце каждого учебного года и предусматривает следующие формы: участие в соревнованиях различного уровня, в соответствии с этапом подготовки обучающегося, как по рукопашному бою, так и по общефизической подготовке; сдача зачетов по общей и специальной физической подготовке.

**Результаты контрольных испытаний** являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

**Аттестация обучающихся**, заканчивающих полное обучение по программе включает в себя следующие формы: сдача зачётов в соответствии с требованиями программы;

Соответственно, анализ результативности работы по программе представлен комплексно и в системе. Данный контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

### 1.3 Учебный план. Содержание программы.

#### Учебный план 1 год обучения

№ п\п	Название разделов.	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в основы рукопашного боя	12	-	12	зачет
2.	Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки)	12	56	68	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)	10	58	68	зачет
4.	Тактико-техническая подготовка (этап начальной подготовки)	10	58	68	зачет
	Итого	44	172	216	

#### Содержание программы первого года.

##### Раздел 1. «Введение в основы рукопашного боя»

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

**Теория:** Краткая характеристика курса по рукопашному бою. Краткая история развития единоборства – рукопашный бой. Требования, предъявляемые к обучающимся детского объединения. Техника безопасности, культура общения

и взаимодействия на занятиях. Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях.

## **Тема 2. История рукопашного боя**

**Теория:** Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы) Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

## **Тема 3. Сведения о личной гигиене**

**Теория:** Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за своим телом;

## **Тема 4. Спортсмены - рукопашники**

**Теория:** Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

Гордое звание легенды пока что можно присудить только 3 бойцам – Федору Емельяненко, Хабибу Нурмагомедову и Александру Шлеменко.

## **Тема 5. Физическая культура – средство развития и укрепления человека**

**Теория:** Понятие о физической культуре и спорте, её формы. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

## **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика:**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

## **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

## **Тема 2. Акробатическая подготовка**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

**Практика:** Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

## **Тема 3. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости**

**Теория:** Для развития гибкости и укрепления суставов применяются такие средства, как акробатические упражнения, гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры.

**Практика:** Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости

## **Тема 4. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках**

**Теория:** Применение подвижных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

**Практика:** Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

## **Тема 5. Техническая подготовка**

**Теория:** Правила техники безопасности при выполнении упражнений и основы техники выполнения упражнений, значение общей физической подготовки в разных игровых видах спорта.

**Практика:** На

каждом практическом занятии необходимо отрабатывать технику правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки.

При выполнении упражнений и приемов

следует страховать друг друга предельно внимательно.

## **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:** Контрольное занятие в форме зачета.

### **Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности**

**Теория:** Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях.

#### **Тема 2. Ближний бой**

**Теория:** Ближний бой – это бой, в котором для уничтожения или захвата в плен противника применяется огонь ручного стрелкового оружия и ручных гранат, а также рукопашный бой.

**Практика:** Удары снизу правой и левой рукой в туловище, удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты). Боковые удары правой и левой рукой в голову, защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову, защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, защита руками изнутри. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову, ударом ногой в голову (туловище).

#### **Тема 3. Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

**Теория:** Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы.

- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

**Практика:** Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка. Вхождение в

ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок. 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. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок захватом ног;

#### **Тема 4. Броски в нападении через спину**

**Теория:** Бросок через спину - с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом под бедра, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой

**Практика:** Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием; Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

#### **Тема 5. Бросковые комбинации**

**Теория:** Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стойка, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Они могут включать два, три и более технических приема. Разучивая связки, Вы закладываете основу практики реального поединка, где часто бывает недостаточно нанесения одного удара, чтобы одержать победу над противником.

**Практика:** Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подсечка с передней подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагиванием за спину боковая подсечка с падением.

#### **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика:**

Контрольное занятие в форме зачета

## **Раздел 4 «Тактико-техническая подготовка»**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Требования, предъявляемые к обучающимся. Техника безопасности, культура общения и взаимодействия на занятиях. Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях. Инструктаж по технике безопасности

### **Тема 2. Борьба в положении стоя.**

**Теория:** Беседа о техники в положение стоя

**Практика:** Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Задняя подножка из различных положений. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.

### **Тема 3. Борьба в положении лежа.**

**Теория:** Техника борьбы «лежа» в рукопашном бое делится на технику удержаний, технику болевых и удушающих приемов.

**Практика:** В рукопашном бое удержание является наиболее часто встречающимся техническим действием из приемов борьбы лежа

- перегибание (рычаг) локтя через бедро;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя захватом руки между ног;
- перегибание (рычаг) локтя через предплечье;
- узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек);
- перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.

### **Тема 4. Серии разнотипных ударов руками и ногами**

**Теория:** Беседа о разнотипных серия ударов руками и ногами.

**Практика:** Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище. Атака двумя прямыми

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

### **Тема 5. Серии повторных ударов**

**Теория:** Основные принципы ударной техники. Ударная техника довольно разнообразна и включает в себя различные удары руками и ногами.

**Практика:** Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;

### **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:**

**Контрольное занятие в форме зачета.**

### **Учебный план 2 год обучения**

№ п/ п	Название разделов.	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	12	-	12	зачет
2.	Общая физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)	6	50	56	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)	6	36	42	зачет
4.	Тактико-техническая подготовка (учебно-тренировочный этап)	6	100	106	Сдача нормативов
5.	Итого	30	186	216	

### **Содержание программы.**

#### **1. Раздел. «Меры безопасности и правила поведения на занятиях Рукопашного боя»**

##### **Тема1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

##### **Тема 2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою**

**Теория:** Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою

##### **Тема 3. Понятие о дисциплине**

**Теория:** Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами

##### **Тема 4. Самоконтроль в процессе занятий спортом**

**Теория:** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форма и содержание;

##### **Тема 5. Единая всероссийская спортивная классификация**

**Теория:** Основные сведения о ЕВСК; - условия выполнения требований и норм ЕВСК;

## **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:** Контрольное занятие в форме зачета.

## **2. Раздел. «Общая физическая подготовка»**

### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

### **Тема 2. Основы физиологии человека**

**Теория:** Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;

**Практика:** Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

**Практика:** Выполнение упражнений с предметами и без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусках, канате) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, для занятий рукопашным боем;

**Практика:** Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

## **Тема 5. ОФП**

**Теория:** Значение и место ОФП в процессе тренировки.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств;

## **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:**

Контрольное занятие в форме зачета

### **3. Раздел. «Специальная физическая подготовка»**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

#### **Тема 2. Контрприемы от бросков**

**Теория:** Основной принцип контратаки заключается в проведении ответного броска, направленного в сторону усилия противника или другие действия, выводящие нападающего из строя

**Практика:** От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением. От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот;

#### **Тема 3. Броски в контратаке (работа 2-ым номером).**

**Теория:** Основной принцип контратаки вторым номером.

**Практика:** От ударов рук, проход в ноги сваливание. От рук, проход в ноги бросок с захватом ног. От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину.

#### **Тема 4. Одиночные прямые удары руками и ногами.**

**Теория:** Изначально техника ведения боя в рукопашном бою делится на два основных направления: ударная и борцовская. Ударная техника подразумевает системное (слаженное) нанесение ударов руками и ногами.

**Практика:** Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

#### **Тема 5. Боковые удары руками и ногами**

**Теория:** Боковые удары получили свое название от направления бьющей руки, поражающей цель сбоку. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине. Нанести удар сбоку можно и сильно согнутой в локте рукой и более выпрямленной.

**Практика:** Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и - контратакой боковым ударом левой ногой в туловище. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья;

#### **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:** Контрольное занятие в форме зачета

### **4. Раздел. «Тактико-техническая подготовка»**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

## **Тема 2. Борьба в положении стоя**

**Теория:** Обучение технике рукопашного боя в положение стоя.

**Практика:** Бросок рывком за пятку с упором в колено. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Бросок через бедро с падением. Охват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи. Подхват снаружи.

## **Тема 3. Борьба в положении лежа**

**Теория:** Обучение технике рукопашного боя в положение лежа.

**Практика:** Узел поперек и узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб. Узел ноги с упором ладонью в колено. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

## **Тема 4. Ударная техника рук**

**Теория:** Обучение ударной технике рук.

**Практика:** Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки). Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Боковой – подставка, контратака. Боковой - нырок, контратака;

## **Тема 5. Ударная техника ног**

**Теория:** Обучение ударной технике ног.

**Практика:** Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги). Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад,

бокового изнутри. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри. От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием. От прямого удара, блок с разворотом, тычковый;

## **Тема 6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика:** Контрольное занятие в форме зачета

### **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах спортсменов, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям рукопашным боем, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в рукопашном бою.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями рукопашного боя и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- владение знаниями начальной подготовки по рукопашному бою, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области рукопашного боя:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения приемов рукопашного боя, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни спортсмена.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание рукопашного боя как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание рукопашного боя как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области рукопашного боя:**

- владение широким арсеналом двигательных действий из рукопашного боя, активное их использование в соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных тренировок.

**Предметные результаты** характеризуют опыт спортсменов в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории возникновения рукопашного боя;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу на занятиях рукопашным боем, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о рукопашном бое, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области рукопашного боя:**

- способность отбирать технические приемы по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для ведения поединка;

- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач соревнований и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить новые двигательные действия, контролировать и анализировать их эффективность.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### **Знания о рукопашном бое**

##### ***воспитанник научится:***

- рассматривать рукопашный бой как явление культуры, выделять исторические

этапы его развития, характеризовать основные направления и формы его организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины рукопашного боя, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### ***Воспитанник получит возможность научиться:***

- характеризовать исторические вехи развития отечественного вида единоборств: рукопашного боя, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния рукопашного боя на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной деятельности**

#### ***воспитанник научится:***

-использовать тренировки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить разминку, анализировать особенности её выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельной физической подготовки;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Воспитанник получит возможность научиться:***

-проводить разминку с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать её оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Воспитанник научится:***

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа

хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять самостраховку;

-выполнять основные технические действия и приемы рукопашного боя;

-выполнять основные технические действия и приемы спортивной игры;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***воспитанник получит возможность научиться:***

-выполнять комплексы силовых упражнений;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по рукопашному бою;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять технико-тактические действия по рукопашному бою.

**Календарный учебный график**

**Продолжительность учебного года**

Этапы образовательного процесса	уровень 1, 2 год обучения
Начало учебного года	11 сентября
Начало периода реализации программы	11 сентября 2023 года
Продолжительность реализации программы	36
Количество часов в неделю	6
Продолжительность занятия	3 часа
Окончание периода реализации программы	31 мая 2025 года

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ****2.1 Условия реализации программы****2.2. Условия реализации программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие *материально-техническое обеспечение*. Для занятий по программе имеются следующие средства и материалы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Груша боксерская	штук	3
3.	Пэды	пара	2
4.	Лапы-ракетки	штук	1
5.	Лапы малые, средние и большие	штук	17
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	штук	8
7.	Гири спортивные 5, 6, 8, 10, 12, 16, 24 кг	штук	18
8.	Зеркало 2 х 1,5 м	штук	2
9.	Канат для лазанья	штук	2

10.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	2
11.	Мат гимнастический	штук	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Мяч баскетбольный	штук	2
14.	Мяч волейбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	штук	10
16.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
17.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	4
18.	Скакалка гимнастическая	штук	30
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
21.	Весы до 150 кг	штук	1
22.	Секундомер электронный	штук	1

### **Формы аттестации**

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (выполнение нормативов ГТО: протоколы, значок ГТО).

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной

физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (*аналитическая справка, протокол*).

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приемами рукопашного боя

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (*аналитическая справка, протокол*).

Результаты соревнований (*протоколы, дипломы, зачетная книжка спортсмена, фото, видео*), контрольных испытаний, журналов посещаемости, портфолио, отзывы родителей, статья и др. являются основой для перехода на другой уровень освоения программы.

**Оценочные материалы** позволяющие определить планируемые достижение обучающихся:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала (наблюдение);
- оценка результатов в соревнованиях (анализ соревнований, протоколы);
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), ТП (техническая подготовка) для чего организуются специальные соревнования (тест, анализ, сводный протокол достижений);
- прохождение углубленного медицинского обследования (физдиспансер);
- аттестационная программа (является контрольно-методической разработкой позволяющей педагогу дополнительного образования отслеживать технический уровень своих воспитанников, формировать подгруппы занимающихся согласно цвету пояса, в соответствии с уровнем подготовки спортсменов строить учебный план занятий и т.д.) поясной системы аттестации бойцов.

## Методическое обеспечение образовательной программы

- особенности организации образовательного процесса – очно;

- методы обучения и воспитания; формы организации образовательного процесса, педагогические технологии; формы организации учебного занятия; дидактические материалы; вид и форма контроля, форма предъявления результата.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема программ ы</i>	<i>Формы организации образовательного процесса, педагогические технологии</i>	<i>Методы обучения и воспитания, формы организации учебного занятия</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы РБ ПП и ТБ Правила и методика судейства в РБ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, фото-видео материалы, упражнения.	Вводный; положение о соревнованиях по рукопашному бою.

2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Таблицы, схемы, карточки, фото-видео материалы, упражнения, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д.), силовые тренажеры.	Тестирование, Зачеты; протоколы, дипломы, сертификаты.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения,	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования,	Литература, схемы, фото-видео материалы, упражнения, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест; протоколы, дипломы, сертификаты.

		игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	экзамен.	спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен).	
<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Плакаты, фото-видео материалы, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест; протоколы, дипломы, сертификаты.
<b>5</b>	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности,	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс,	Плакаты, фото-видео материалы, упражнения, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы,	Тренировочные бои, промежуточный отбор; соревнования, протоколы,

		здоровьесберегающая технология.	наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	бандаж).	дипломы, сертификаты.
--	--	---------------------------------	--	----------	-----------------------

*- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов*

Учебно-тренировочные занятия, проводимые 2 раза в неделю и состоящие из трех этапов:

- подготовительная часть – проводимая со всей группой с задачей всесторонней подготовки организма к предстоящим нагрузкам в основной части занятия, для этого применяются общеразвивающие и специальные упражнения (10 мин.);
- основная часть – включает в себя тренировку ранее изученных элементов и изучение новых, комплексную тренировку, состоящую из различных приемов и действий или учебные поединки (30 мин.);
- заключительная часть – включает упражнения для приведения организма в спокойное состояние (дыхательные, расслабляющие упражнения) и подведение итогов занятия (5 мин.).

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2015. - 320 с.
2. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО». Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.Г. Валентик и др. - М.: Прометей, 2017. - 324 с.
3. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2018. - 416 с.
4. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. – 903с.
5. Банк О.П. Программа спортивной подготовки по виду спорта Рукопашный Бой и методические рекомендации. Изд-во Сорокин Р.В., Астрахань 2019.

## Приложение 1

### Базовые варианты для разработки игр-заданий

#### *Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

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

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

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

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

- касаться 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;
- отступить 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.

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

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

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

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

В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

## ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

(Грузных Г.М., 1993)

Таблица

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

### Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с

разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи 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 – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

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

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ**

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

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

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

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

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), 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 базы 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 из вне;
- «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 техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

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

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

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким 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 учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и

содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием 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 могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.