ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

**УТВЕРЖДЕНА**
**на заседании тренерского совета**
**Протокол « № 17 »**
**от « 12 » января 2016г.**

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное Арзамасского района НО»**
**_____ А.А. Кригин**
**« 12 » января 2016г.**

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:
Заместитель директора по СР Кривоногов В.А.
Тренер-преподаватель Политов Н.А.

р.п. Выездное
2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка……... 3

2 . Организационно – педагогические условия ……7

3. Формы аттестации……9

4 . Учебный план……..10

5 .Календарный учебный план-график……...11

6. Рабочая программа……....13

6.1. Теоретическая подготовка……13

6.2. Общая физическая подготовка ……....14

6.3. Специальная физическая подготовка……..15

6.4. Техническая подготовка……16

7. Оценочные материалы……17

8. Методические материалы……21

# 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Устава ГАУ НО «ФОК в р.п. Выездное Арзамасского района Нижегородской области».

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 представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и

юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

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** дополнительной общеразвивающей программы «рукопашный бой» — **физкультурно-спортивная**.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

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

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы

физкультурной деятельности, а именно в занятия рукопашным боем. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей.

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

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитее всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 18 лет.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

**Режим проведения занятий** обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся,

возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Ожидаемые результаты:** реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут обладать навыками

- самостраховки;
- ударных комбинаций;
- техники борьбы;

А также будут вовлечены в систематические занятия рукопашным боем

**Критерием выполнения программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий, характерных для вида спорта рукопашный бой
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической

культурой,

– проявление интереса к занятиям рукопашным боем.

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях различного уровня.

**Материально – техническое обеспечение**

Занятия проводятся в зале единоборств ФОКа.

Для проведения занятий по рукопашному бою имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Ковер
2. Боксерские мешки
3. Лапы, макивары
4. резиновые жгуты

## 2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 7 лет и рассчитана на детей до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по рукопашному бою в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по рукопашному бою.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься

рукопашным боем. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Занятия проводятся в одну смены, начало занятий в 14.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21часа.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа ( 1 час =45 минутам) Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

**Наполняемость учебных групп**

| Год обучения | Минимальная наполняемость групп (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальное количество часов в неделю |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 год | 15 | 15 - 20 | 30 | 6 |

**Режим занятий**

| Год обучения | Количество часов в неделю | Продолжительность занятий) | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (человек) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 6 часов | 2 часа | 3 | 276 часов | 15- 30 |

**Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления**

| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
|---|---|
| 1 год | 7 |

## 3. Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по рукопашному бою и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. По теоретической части программы в форме собеседования Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале.

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по рукопашному бою.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по рукопашному бою.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

## 4.Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую,

| № п/п | Содержание занятий | Этап спортивно-оздоровительный |
|---|---|---|
| | | Весь период |

| | | |
|---|---|---|
| I. | Теоретическая подготовка | 11 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 135 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 48 |
| 4. | Техническая подготовка | 56 |
| 5. | Тактическая подготовка | 22 |
| 6. | Контрольные испытания | 4 |
| | Всего часов: | 276 |

## 5. Календарный учебный план-график

| № | Вид подготовки/месяц | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | 11 |
| 2 | ОФП | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7 | А | 135 |
| 3 | СФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | Н | 48 |
| 4 | Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | И К | 56 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | У Л | 22 |
| 6 | Контрольные нормативы | | | | | 2 | | | | 2 | | | Ы | 4 |
| 7 | Самостоятельная | | | | | | | | | | | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | работа | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | | 276 |

## 6. Рабочая программа

### 6.1. Теоретическая подготовка (11 час.)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах СОГ знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятием или в ходе разучивания каких либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице

План теоретической подготовки

| № | Название темы | Краткое содержание темы |
|---|---|---|
| 1 | Физическая культура – средство развития и укрепления человека | Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков |
| 2 | Личная и общественная | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и |

| | | |
|---|---|---|
| | гигиена | обуви. Гигиена спортивных сооружений |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем |
| 4 | История рукопашного боя | Рождение и развитие рукопашного боя |
| 5 | Спортсмены-единоборцы | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по контактным единоборствам |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль режима и питания |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие |

## 6.2. Общая физическая подготовка (ОФП) - (135 час)

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 5х6м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды;
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги представляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- бег на 1000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1с;
- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, колени коснутся груди, ноги закреплены.

### 6.3. Специальная физическая подготовка (СФП)- 48 час.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:
- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды « Марш!» до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по

мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 «входов» правой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (ногой) с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;
- 6 «входов» левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «входов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «входов» правой и левой рукой).

## 6.4.Техническая подготовка - (56 час)

### Техника самостраховки

1. падение вперед
2. падение назад
3.падение в сторону
4. кувырки

### Ударная техника

1. ударная техника руками
2. ударная техника ногами
3. комбинации ударов руками и ногами

### Борцовская техника

1. Броски
2. удержания

3. болевые и удушающие приемы

## 7. Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

### Нормативные требования

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Мальчики |
|---|---|---|
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,7 |
| 2 | Челночный бег 5Х6м (с) | 12,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 160 |
| 4 | Бег на 1000 м | |
| 5 | пресс за минуту | 50 раз |

**Техническая подготовленность.**

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) |
|---|---|
| 1 | Бросок через бедро |
| 2 | задняя и передняя подножки |
| 3 | бросок через спину с колен |
| 4 | бросок захватом двух ног |
| 5 | рычаг локтя |
| 6 | узел плеча |
| 7 | рычаг колена |
| 8 | ущемление икроножной мышцы; ахиллова сухожилия |
| 9 | атакующие связки руками и ногами |

*Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.*

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

**При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:** положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

- Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1.умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

- Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1.не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Предпосылки зарождения рукопашных боя; истоки рукопашного боя на Руси;

Сильнейшие единоборцы прошлого и настоящего времени.

2. Разрешенная техника и запрещенные действия вида спорта «рукопашный бой»

3. Форма рукопашника и необходимое оборудование и экипировка для занятий

4. В каком случае поединок заканчивается «чистой победой» одного из участников

5. Как называется технический прием, связанный с выведением из равновесия одного соперника другим с последующим падением?

7. Как называется технический прием, связанный с воздействием на какой либо сустав соперника с целью его сдачи?

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

| **№ п/п** | **Содержание разделов подготовки** | **Знания** | **Умения** |
|---|---|---|---|
| | Теоретическая подготовка | -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;<br>-правила дорожного движения;<br>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;<br>-историю возникновения и развития рукопашного боя;<br>-ведущие спортсмены единоборцы;<br>-значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства. | - соблюдать правила дорожного движения;<br>-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;<br>-составлять комплекс ОРУ для подготовительной части тренировки. |
| | Общая физическая подготовка | Должны знать:<br>-задачи общей физической подготовки;<br>-упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. | Должны уметь:<br>-выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;<br>-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол) и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | подвижные игры для развития техники рукопашного боя, общей выносливости, быстроты. |
| | Специальная физическая подготовка | -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных рукопашников;<br>-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. | -выполнять специальные упражнения;<br>-выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. |
| | Техническая подготовка | - Знать выполнение техники Борьбы и ударной техники | -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;<br>-выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике. |
| | Текущие, контрольные и переводные испытания | -методы проведения (соревнования);<br>-нормативные требования для своей группы. | -выполнять нормативы по общей, технической и специальной физической подготовке. |
| | Участие в соревнованиях | -календарный план соревнований;<br>- основные виды соревнований для своего возраста | Участие в соревнованиях различного уровня по рукопашному бою и другим видам контактных единоборств |

## 8. Методические материалы.

## Теория и методика физического воспитания

1.Т.Т.Джамгарова . Психология физического воспитания.

2 И.М. Чередов. Формы учебной работы в средней школе.

3.Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта.

4. В.В. Столбов История физической культуры и спорта.

5 . М.И .Спорт и воспитание подростков.

6 . В.Т .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовтельных учреждениях.

7. В.П. Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов.

8 . В.С. Родиченко Олимпийский учебник.

9 . А.П. Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки.

10. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре.

11. В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.

12. А.Г. Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура.

13. В.И. Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников.

14. В.В. Белорусова. Педагогика.

15. П.А. Киселев .Справочник Учителя физической культуры.

16. В.В. Васильева. Физиология человека.

17. Г.М Соловьев .Культура здорового образа жизни.

18. Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания.

19. В.А. Рогозкин . Питание спортсменов.

20. А. А. Светов Физическая культура в семье.

21. Р. Незвицкий Спорт и личность.

22. В.К. Велитченко Физкультура без травм.

## Рукопашный бой

Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995г. Т.1.,-1996.-С.21-31.

Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.дис. …канд. Пед. Наук. –М., 2003.-25с.

Бурцев Г.А. Рукопашный бой.-М., 1994.-206с.

Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф.дис… канд. Пед. Наук.- М., 1995.-23с.

Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.- М.: Советский спорт, 2003.

Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001.

Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика).- М.:Дата Стром, 1991.-190с.

Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф.дис. …канд. пед. Наук.-М., 1997.-27с.

Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой.- Воениздательство, 1979.-86с.

Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.-М.:МГИУ, 2001.-40с.