

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
От «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ДЮСШ г. Волхов

 /Есенин К.С.

Пр. № 146 «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики: Смирнов Николай Васильев,
тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна,
методист.

г. Волхов
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Рукопашный бой» физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Обутверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших

практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

В настоящее время возрастает значение занятий спортом и физической культурой как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» обеспечивает развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитывает чувство патриотизма, уважения друг к другу и к старшим, дисциплинированность, ответственность.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

В программе учитывается разновозрастной состав учащихся, поэтому в содержание программы внесены разноуровневые (дифференцированные) задания к некоторым темам одного уровня обучения.

Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время и способствует реализации краткосрочных и сетевых форм наставничества.

Педагогическая целесообразность

Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы и состоит из двух туров соревнований.

Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности.

Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: содействие всестороннему развитию личности и максимальной реализации индивидуальных физических способностей посредством овладения мастерством рукопашного боя.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

Формировать начальные навыки, знания и умения в области физической культуры и спорта.

Освоить комплексы общей физической и специальной физической подготовки.

Обучить технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником.

Развивающие

Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, координацию движений.

Развивать физические качества, необходимые для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Содействовать укреплению здоровья, формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.

Формировать устойчивый интерес к активному здоровому образу жизни, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Способствовать социализации и адаптации учащихся в общественной жизни.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники ДЮСШ г. Волхов отделений разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторских разработок тренера - преподавателя, направленных на эффективное освоение основ комплексного единоборства.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической (избранный вид спорта).

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале и ДЮСШ, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены и т.д.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение основам техники и тактике ведения рукопашного боя

Организационно - педагогические условия реализации программы: возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы от 7 до 18 лет.

Организационно – педагогические условия реализации программы Сетевое взаимодействие

Данная программа реализуется посредством сетевой формы на базе МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»

Возрастные особенности учащихся

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте – учебно - профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция. Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества.

	Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения. Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества. Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Учебно-тренировочные занятия, спортивные сборы, соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов, экскурсионные посещения памятников боевой славы и музеев.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

Уровни сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений ОФП, СФП и избранного вида спорта при полном контроле педагога (продолжительность не менее 1 года);

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься рукопашным боем. Предполагает: углублённое изучение правил и техники ведения рукопашного боя, самостоятельную работу на занятиях, систематическое участие в соревнованиях различных уровней (продолжительность не менее 1 года, в данной программе 2 года);

углублённый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно - тематического направления программы, предполагающих выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного самоопределения каждого учащегося (продолжительность не менее 1 года, в данной программе 2 года).

Воспитанники должны пройти все уровни обучения от первого до третьего, так как без базы основных знаний невозможен результат, основанный на приобретённых знаниях, умениях и навыках.

Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки его изначальной физической подготовленности.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программ в год, час	Особенность и организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-10	1	4, 6	156, 234	По сетевому взаимодействию
Базовый	12	10 -13	2-3	4, 6	156, 234	
Углублённый	12	14-17	4 -5	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: пять лет в общем объёме 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1, 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты, система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, инициативность, активность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

воспитать волевые качества спортсмена: смелость и решительность в действиях, стойкость в бою, уверенность в победе;

развить коммуникативные качества, лидерский потенциал;

приобретать опыт работы в команде (группе).

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Выполнять комплексы общей и специальной физической подготовки. Точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями рукопашного боя. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Уметь выполнять элементы базовой техники, удары в стойке и в положение лёжа, технику ближнего боя.	- устная благодарност ь, поощрительн ые призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплексу упражнений корректирующих осанку. Знать устройство спортивного и специального оборудования по рукопашному бою. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для развития специальных физических качеств, упражнения на координацию движения. Уметь использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование, приобретать навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. Точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями рукопашного боя. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Уметь выполнять элементы базовой техники, удары в стойке и в положение лёжа, технику ближнего боя. Уметь определять степень опасности и использовать	- устная благодарно ст ь; - размещени е на сайте сети Интернет, - объявление благодарнос ти, поощрительн ые призы, грамоты.

	необходимые меры страховки и самостраховки. Уметь применять индивидуальные технико – тактические действия рукопашного боя, владеть ударной и бросковой техникой в соответствии с уровнем сложности программы.	
Углублённый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку. Знать устройство спортивного и специального оборудования по рукопашному бою. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для развития специальных физических качеств, упражнения на координацию движения. Уметь использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование, приобретать навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. Точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями рукопашного боя. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Уметь выполнять элементы базовой техники, удары в стойке и в положение лёжа, технику ближнего боя. Уметь определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки. Уметь применять индивидуальные технико – тактические действия рукопашного боя, владеть ударной и бросковой техникой в соответствии с уровнем сложности программы. Участвовать в соревнованиях по рукопашному бою различного уровня.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, показательные выступления, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Учебно – тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	

2	Теоретическая подготовка	10	8	2	20	15	5	
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	62	20	42	105	20	85	
4	Избранный вид спорта	80	20	60	105	20	85	
5	Итоговое занятие	2	-	1	2	-	2	Показательные выступления, контрольные тесты
	Итого:	156	49	107	234	56	178	

**Учебно – тематический план 1 год обучения
(стартовый уровень, вариант II)**

№п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Теоретическая подготовка	11	5	6	
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	62	10	52	
4	Избранный вид спорта	81	10	71	
5	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольные тесты
	Итого:	156	25,5	130,5	

**Учебно – тематический план 2 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	10	8	2	20	15	5	
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	62	20	42	80	10	70	
4	Избранный вид спорта	80	20	60	130	10	120	
5	Итоговое занятие	2	-	1	2	-	2	Показательные выступления, контрольные тесты
	Итого:	156	49	107	234	36	198	

**Учебно – тематический план 2 год обучения
(базовый уровень, вариант II)**

№п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Теоретическая подготовка	10	5	5	
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	63	10	53	
4	Избранный вид спорта	81	10	71	
5	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольные тесты
	Итого:	156	25,5	130,5	

**Учебно – тематический план 3 год обучения
(базовый уровень)**

№п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	20	15	5	
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	80	10	70	
4	Избранный вид спорта	130	10	120	
5	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные тесты
	Итого:	234	36	198	

**Учебно – тематический план 4, 5 год обучения
(углублённый уровень)**

№п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	20	15	5	
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	60	10	50	
4	Избранный вид спорта	150	10	140	
6	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные тесты
	Итого:	234	36	198	

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в спортивном зале» Инструктаж по Т.Б.

Практика. Знакомство с детьми, комплекс ОРУ.

2. Теоретическая подготовка

Теория		
Темы бесед по теоретической подготовке		
Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
Физическая культура и спорт.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Строение и функции организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Здоровье сберегающие формы и технологии.
Вид спорта - рукопашный бой.	Основы техники и тактики в рукопашном бою.	Наставничество.
Основы техники и тактики в рукопашном бою.	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Проектно-исследовательская деятельность.
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою.	Функциональная грамотность.
Дистанционное обучение.	Дистанционное обучение.	Дистанционное обучение.
	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.
	Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Нормы и требования, необходимые для выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою.
	Требования к оборудованию,	Основы философии и

	инвентарю и спортивной экипировке.	психологии спортивных единоборств.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
		Этические вопросы рукопашного боя.
Практика		
Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Презентация «Вид спорта рукопашный бой»	Составить режим дня и режим тренировок. Выполнение ГТО нормативов.	Проект «Физкультура и спорт». Выполнение ГТО нормативов.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория.

Беседы: «Укрепление здоровья», «Укрепление суставно - связочного аппарата развитие мышечной системы», «Развитие основных двигательных качеств».

Практика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;

упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, жгут, утяжелители и др.);

сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по канату с помощью и без помощи ног; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в висе на руках;

метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений;

упражнения в сопровождении с партнером;

все упражнения в сопротивлении с партнером.

Комплексы физических упражнений ОФП (стартовый, базовый, углублённый уровень)	
<i>Упражнения для развития мышц туловища:</i> наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное	<i>Методические пояснения:</i> эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке – доске (голова ниже ног);

поднимание и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднимание ног и туловища; поднимание туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»); из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.; из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).	указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.
<i>Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног:</i> различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой; выпады с пружинящими движениями и поворотами; незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди; энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки; ходьба с перекатом с пятки на носок; из положения упор присев – выпрыгивание с разведением ног; выпрыгивания из глубокого приседа; выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете; прыжки с приземлением на толчковую ногу; выпрыгивания вверх, одна нога на опоре; прыжки вперед и в стороны из положения присев; прыжки с отягощениями; поднимание отягощения из положения присев; бег с высоким подниманием бедра; ходьба и бег в гору; упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.	<i>Методические пояснения:</i> указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.
<i>Упражнения на растягивание, расслабление:</i> из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой – тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же исходного положения партнер берет за локти напарника и пытается его поднять; из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад; из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад – вверх; из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера; из исходного положения – сидя, руки за голову в	<i>Методические пояснения:</i> данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

«замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера. из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды; из исходного положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера; из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера; из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу; маховые движения ногами из исходного положения – боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону; исходное положение, стоя лицом к партнеру (фронтально, боком) одна нога на плече партнера, наклоны вперед в сторону; исходное положение, сидя лицом к партнеру, ноги широко разведены, партнер выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.	Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.
<i>Упражнения на координацию:</i> ходьба и бег в различном темпе; ходьба скрестными шагами правым и левым боком; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп; ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.); быстрая ходьба в лесистой местности; бег по песку, по кочкам; ходьба и бег по мелководью; элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера); мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера); <i>Гимнастическая палка:</i> наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.	
<i>Упражнения на формирование правильной осанки:</i> исходное положение – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом; исходное положение – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох); исходное положение – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);	

исходное положение – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

исходное положение – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц спины: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре, усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др.

Комплексы физических упражнений СФП (стартовый уровень)

<i>Упражнения для развития силы.</i>	<i>Методические пояснения</i> Применение упражнений для развития специальной силы молодого спортсмена должно быть подчинено особенностям развития растущего организма (нервно-мышечной и мышечной систем, костно-связочного аппарата). В связи этим необходимо избегать чрезмерного применения длительных упражнений с максимальным весом отягощения. Наибольшее предпочтение отводится упражнениям, выполняемым повторно (выполнение до утомления) методом с отягощением небольшой и средней величины, в значительно меньшей степени применяются упражнения выполняемые методом максимальных усилий с отягощениями субмаксимальной и максимальной величины.
<i>Упражнения для развития быстроты и скорости.</i>	<i>Методические пояснения</i> Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся. Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в

	момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.
<i>Упражнения для развития выносливости.</i>	<i>Методические пояснения</i> Развитие специальной выносливости начинающих спортсменов базируется на общей выносливости, развиваемой упражнениями общей физической подготовки.
<i>Упражнения для развития ловкости.</i>	<i>Методические пояснения</i> Воспитание специальной ловкости во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх. Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером.
<i>Упражнения для развития гибкости.</i>	<i>Методические пояснения</i> Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использованием дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.
<i>Упражнения для развития равновесия.</i>	<i>Методические пояснения</i> Динамическое равновесие играет основную роль в практике рукопашного боя, т.к. выполнение боевых приемов проходит на фоне постоянного перемещения. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям: 1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры, исключая зрительную ориентацию; упражнения в балансировании. 2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации. Многократное выполнение отклонений, уклонений, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного аппарата, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений, выполнение маховых движений.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Избранный вид спорта.

Теория. Беседы – лекции: «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», «Ударная техника и техника борьбы», «Работа со снарядами и инвентарём», «Защитная экипировка»

Практика.

Техническая подготовка: стойки, передвижения, блоки, простейшие комбинации в передвижении руками, бой с тенью, условный бой, технический спарринг, спарринг по облегчённым правилам, отработка ударов в парах по лапам, удары по мешку, удары по насыпной груше, удары по пневматической груше с платформой, совершенствование ранее изученных приёмов, комплекс формальных упражнений.

Ударная техника. Виды ударов: одиночные прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, удары руками снизу, удары ногами с разворотом, серии разнотипных ударов руками и ногами, серии повторных ударов. Техника борьбы в стойке, приемы ближнего боя и вхождение в ближний бой.

Бросковая фаза: защита в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Элементы базовой техники	
В положении стоя (в стойке) стартовый уровень	В положении лёжа (борьба лёжа) стартовый уровень
1.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. 2.Передняя подножка с захватом руки и отворота. 3.Зацеп снаружи. 4.Бедро. 5.Подхват. 6.Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. 7.Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. 8.Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. 9.Бросок захватом ног. 10.Бросок прогибом набивного мяча с падением. 11.Боковая подсечка. 12.Задняя подсечка. 13.Зацеп изнутри. 14.Подхват с захватом ноги. 15.Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо. 16.Выведение из равновесия. 17.Бросок захватом ноги изнутри.	1.Удержание сбоку. 2.Рычаг локтя захватом руки между ногами. 3.Удержание верхом с захватом рук. 4.Узел поперек. 5.Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног. 6.Бросок через бедро захватом за голову (на коленях). 7.Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. 8.Удержание со стороны ног с захватом рук. 9.Уход от удержания сбоку - через мост. 10.Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. 11.Удержание со стороны головы с захватом туловища. 12.Удержание поперек. 13.В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний). 14.Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо. 15.Переход к удержанию верхом после удержания сбоку. 16.Удержание сбоку - лежа. 17.Рычаг колена.

18.«Мельница». 19.Бросок через спину захватом руки под плечо. 20.Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»). 21.Зацеп стопой. 22.Обхват с захватом ноги. 23.Бросок через голову упором стопой в живот. 24.Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка. 25.Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции. 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.	18.Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы. 19.Удержание верхом с захватом головы. 20.Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. 21.Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа). 22.Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху). 23.Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). 24.Удержание сбоку с захватом туловища. 25.Рычаг в тазобедренном суставе (бедра). 26.Удержание со стороны головы с захватом рук.
Одиночные прямые удары руками и ногами 1.Прямой одноимённый удар правой (левой) рукой в голову с шагом, защита от него подставкой правого (левого) предплечья вверх и шагом назад. 2.Прямой удар правой (левой) ногой в туловище, защита от него отбивом правого (левого) предплечья вниз-наружу с шагом назад. 3.Прямой одноимённый удар правой (левой) рукой в голову с шагом, защита от него подставкой правого (левого) предплечья вверх с шагом назад, встречный контрудар левой (правой) рукой в туловище и защита от него подставкой левой (правой) ладони. 4.Прямой одноимённый удар левой (правой) рукой в голову, встречный контрудар левой (правой) ногой в туловище. 5.Прямой одноимённый удар левой (правой) рукой в туловище, защита от него подставкой правого (левого) локтя. 6.Прямой одноимённый удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. 7.Ложные прямые удары левой рукой.	
Боковые удары руками и ногами 1.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья. 2.Боковой удар ногой в туловище.	
Удары руками снизу 1.Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого предплечья. 2.Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в туловище.	
Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами 1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. 2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.	
Серии разнотипных ударов руками и ногами 1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой). 2.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.	

Серии повторных ударов 1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову. 2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
Элементы техники ближнего боя: 1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты). 2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище: подставка левого (правого) локтя; остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки; остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки; остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела - бросок: 1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке 1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками. 2. Комбинации ударов руками и ногами. 3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой). 4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги. 5. Зацеп снаружи с падением. 6. Подхват изнутри. 7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз. 8. Защита от выведения из равновесия толчком – выпрямляя руки, препятствовать сближению.
Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа 1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами. 2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги. 3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри. 4. Удержание поперек с захватом шеи.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

5. Итоговое занятие

Теория. Методические пояснения.

Практика. Промежуточная аттестация - показательные выступления.

Содержание программы 2- 3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях»,
«требования техники безопасности в спортивном зале» Инструктаж по Т.Б.

Практика. Знакомство с детьми, комплекс ОРУ.

2. Теоретическая подготовка

Теория
Темы бесед по теоретической подготовке

Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
Физическая культура и спорт.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Строение и функции организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Здоровье сберегающие формы и технологии.
Вид спорта - рукопашный бой.	Основы техники и тактики в рукопашном бою.	Наставничество.
Основы техники и тактики в рукопашном бою.	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Проектно-исследовательская деятельность.
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою.	Функциональная грамотность.
Дистанционное обучение.	Дистанционное обучение.	Дистанционное обучение.
	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.
	Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Нормы и требования, необходимые для выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Основы философии и психологии спортивных единоборств.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
		Этические вопросы рукопашного боя.
Практика		
Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Презентация «Вид спорта рукопашный бой»	Составить режим дня и режим тренировок. Выполнение ГТО нормативов.	Проект «Физкультура и спорт». Выполнение ГТО нормативов.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория.

Беседы: «Укрепление здоровья», «Укрепление суставно - связочного аппарата развитие мышечной системы», «Развитие основных двигательных качеств», «Разностороннее физическое развитие», «Формирование социально – значимых качеств личности».

Практика.

Комплексы физических упражнений СФП (базовый, углублённый уровень)	
Ходьба с ударами - удары проводятся, как при движении	<i>Методические</i>

вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар левой или правой рукой. Бег с ударами. Бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами. Бой с тенью. Во время боя с тенью рукопашник должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания, занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях	<i>пояснения.</i> Нужно тренироваться также в нанесении ударов правой рукой одновременно с шагом правой ноги. При движении назад движение руки всегда должно совпадать с движением назад соответствующей ноги, то есть удар слева наносится при отходе левой ноги назад. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног. Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов, причем комбинации ударов следует разнообразить. Атака соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Все движения боксера должны быть свободны и не напряжены, удары проводятся без всякой силы, исключительно за счет веса и баланса корпуса. После каждой проведенной атаки рукопашник применяет защиту от предлагаемой контратаки противника. Нырки и уклоны должны проводиться с большей быстротой и соединяться с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие.
<i>Упражнения для развития гибкости:</i> 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вращения руками. По 10 кругов вперед и назад. 2. Исходное положение то же. Делаем рывки руками перед грудью с разведением прямых рук в стороны. 15-20 повторений. 3. Стоим прямо, выпрямленные руки подняты вверх. Поочередно резко сгибаем руки в локте до касания пальцами спины между лопатками. Выполнить 10 раз на каждую руку, затем согнуть одну из рук и давя на её локоть другой рукой, задержаться на 15 секунд. Потом поменяйте руку. 4. Возьмите себя за ладонью локоть другой руки. Нажимая на локоть, приведите руку к груди, зафиксировав ее на 15 секунд. Поменяйте руки. 5. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Согнутые в локтях руки поместите на уровне груди перед собой. Делайте	<i>Методические пояснения</i> Для этих целей подходят различные движения, способствующие растягиванию мышц, связок и наращиванию амплитуды. Чтобы в итоге создавался запас гибкости без потери эффективности. Комплекс упражнений необходимо составлять так, чтобы прорабатывались все части тела. Важно не форсировать динамику и амплитуду упражнений. Все

повороты в стороны с переносом веса тела на соответствующую ногу. По 10 раз в каждую сторону. 6. Положение ног неизменно. Выполнять наклоны вперёд до касания пальцами пола. Колени при наклонах держать прямыми. 10-15 наклонов. 7. Не меняя положения ног сделать глубокий присед и покачаться вверх-вниз до касания пяток ягодицами. Сделать не менее 10-15 покачиваний. 8. Из предыдущего положения приседа выпрямить колени и не тянуться вниз, а просто расслабить верхнюю часть тела. Остаться в этой позе секунд на 10. 9. И снова вернуться в положение глубокого приседа, только теперь надо широко развести колени в стороны и наклониться грудью вперёд между коленями. Задержаться в этой позиции на 10-15 секунд. 10. Ставим руки на пол и принимаем положение упора лёжа. Отталкиваясь руками, смещаем вес тела назад, пытаюсь коснуться пола пятками. Сделать 15-20 покачиваний. 11. Оставаясь в упоре лёжа одну ногу поставить на носок и выполнить по 10 вращений в обе стороны в голеностопном суставе. Затем поменять ноги. 12. Из того же положения упора лёжа медленно подходим ногами к рукам. Ноги стараться держать выпрямленными в коленях. 13. Медленно выпрямляемся и поднимаем руки над головой. Делаем осторожные прогибы назад в пояснице. 10 раз будет достаточно. 14. Становимся прямо. Сгибаем одну ногу в колене и захватываем стопу ладонью. Фиксируем это положение на 15 секунд, после чего меняем ногу. 15. Поставьте ноги максимально широко. Выполняйте наклоны вперёд. 15 раз. 16. Сядьте на пол и соедините подошвы вместе. Выполняйте пружинящие наклоны вперёд. Сделайте 10 наклонов, потом задержитесь в нижней точке на 15 секунд. 17. Оставаясь, в том же исходном положении одну из ног вытяните вперёд. Выполняйте наклоны к выпрямленной ноге, стараясь коснуться пальцев ноги пальцами разноимённой руки. Делается 10-15 наклонов на каждую ногу. 18. Встаньте в положение «мостик» и задержитесь в нём на 15 секунд.	движения стараться выполнять предельно плавно и медленно.
<i>Упражнения для развития быстроты и скорости.</i> Бег – основное упражнение, развивающее общую быстроту. Короткие пробежки по 40-60 м во время тренировки рукопашника на дороге отлично развивают быстроту. Спортивные игры развивают необходимые рукопашнику качества: подвижность, ориентировку, расторопность, находчивость, быстроту. Применяя спортивные игры в тренировке, учащиеся могут играть двумя командами или использовать отдельные технико-тактические элементы	<i>Методические пояснения</i> Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые

игры: ведение и передачу мяча, тактические комбинации и т.д. Упражнения на скакалках - проводимые в быстром темпе (до 130 оборотов в минуту), служат эффективным средством развития быстроты движений.	упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся. Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.
<i>Упражнения для развития силы:</i> Упражнения для отдельных мышечных групп - рук, ног, туловища, шеи выполняются в движении и на месте (стоя, сидя, лёжа), индивидуально и с партнёром, без предметов и с различными предметами (гантели, гири, набивные мячи и др.), на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая скамейка и стенка, лестница и др.). Прыжки в длину с места. Борьба в стойке. Толкания - эти упражнения, построенные на элементах борьбы, развивают физическую силу и чувство равновесия.	<i>Методические пояснения</i> Борьба в стойке. Это упражнение выполняют на татами с мягким настилом. Оно заключается в том, что партнёры стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище и используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать партнёра на пол и делать подножки запрещается. Толкание. Партнёры заранее устанавливают способы толканий: одновременно толкают друг друга в грудь одноимёнными руками,

	меня их поочерёдности после каждого толчка; одновременно толкают друг друга в ладони разноимённых рук и т.д.
<i>Упражнения для развития ловкости.</i> Прыжки - укрепляют мышцы ног и развивают ловкость. В тренировке используются легкоатлетические прыжки в высоту и длину, а также гимнастические опорные прыжки через коня, козла и др. Акробатика - перекаты, кувырки, движения дугой и т.д.	<i>Методические пояснения</i> Воспитание специальной ловкости во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх. Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером.
<i>Упражнения для развития выносливости.</i> Спортивные игры - развивают целый комплекс качеств, в том числе и качество выносливости. Веревочка - упражнения со скакалкой, являются необходимой частью тренировки. Указанное упражнение вырабатывает подвижность ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.	.
<i>Упражнения для развития координации:</i> 1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой ногой — уклон, подшаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад. 2. Под каждый шаг левой ногой с подшагом правой выполняем нырок. 3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой. 4. На приставном шаге выполняем нырок, то же самое двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую ногу. 5. На шаге с подшагом под левую ногу бьём левый прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой. Например, на шаг левой выполняем удар, на подшаг правой ногой скручиваем корпус влево с подставкой предплечья. При движении вперёд и при движении назад удар выполняется под левую ногу. 6. То же, что и в предыдущем упражнении, но вместо прямого удара левой рукой, бьём левый боковой. 7. Всё тоже, что и в предыдущих упражнениях, но теперь бьём левый снизу.	<i>Методические пояснения</i> Существуют базовые упражнения, направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов. Для них не требуется большое пространство, достаточно будет места для 3-4 шагов вперёд и назад. Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка, если не оговаривается другое. Выполнять эти упражнения следует на

8. Добавляем удар правой рукой. На шаг левой ногой наносим прямой левой, на подшаге правой — прямой прямой. 9. То же, что и в предыдущем, но бьём боковые удары. 10. То же, но с ударами снизу.	каждой тренировке, используя их в разминке. Все упражнения выполняйте с полной амплитудой движения. Особенно это касается упражнений с ударами. Несмотря на кажущуюся схожесть между упражнениями, цели тренировок кардинально отличаются, а, следовательно, эффект разный. Необходимо обращать внимание на правильность техники, в процессе выполнения не напрягаться, работать в удовольствие, стараться расслабить все ненужные мышцы.
--	---

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Вид спорта.

Теория. Беседы – лекции: «Основные техники и тактики рукопашного боя», «Техника безопасности при занятиях рукопашным боем», «Требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по рукопашному бою», «Формирование мотивации к занятиям рукопашным боем», «Психологическая подготовка спортсмена: создание психических внутренних опор, рационализация, сублимация, деактуализация», «Морально - волевые качества спортсмена».

Практика.

Элементы базовой техники	
В положении стоя (в стойке) базовый уровень	В положении лёжа (борьба лёжа) базовый уровень
1.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. 2.Передняя подножка с захватом руки и отворота. 3.Зацеп снаружи. 4.Бедро. 5.Подхват. 6.Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. 7.Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. 8.Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. 9.Бросок захватом ног. 10.Бросок прогибом набивного мяча с падением.	1.Удержание сбоку. 2.Рычаг локтя захватом руки между ногами. 3.Удержание верхом с захватом рук. 4.Узел поперек. 5.Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног. 6.Бросок через бедро захватом за голову (на коленях). 7.Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. 8.Удержание со стороны ног с захватом рук. 9.Уход от удержания сбоку - через мост. 10.Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. 11.Удержание со стороны головы с захватом туловища.

11.Боковая подсечка. 12.Задняя подсечка. 13.Зацеп изнутри. 14.Подхват с захватом ноги. 15.Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо. 16.Выведение из равновесия. 17.Бросок захватом ноги изнутри. 18.«Мельница». 19.Бросок через спину захватом руки под плечо. 20.Бросок прогибом борцовского манекена («чучела») 21.Зацеп стопой. 22.Обхват с захватом ноги. 23.Бросок через голову упором стопой в живот. 24.Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка. 25.Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции. 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего. 27.Бросок захватом руки на плечо. 28.Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера. 29.Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом. 30.Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром. 31.Защита от зацепа изнутри - отставление ноги. 32.Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу. 33.Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи. 34.Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком. 35.Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 36.Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком. 37.Боковое бедро. 38.Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку. 39.Защита от задней подножки увеличением дистанции. 40.Подсечка изнутри.	12.Удержание поперек. 13.В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний). 14.Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо. 15.Переход к удержанию верхом после удержания сбоку. 16.Удержание сбоку - лежа. 17.Рычаг колена. 18.Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы. 19.Удержание верхом с захватом головы. 20.Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. 21.Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа). 22.Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху). 23.Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). 24.Удержание сбоку с захватом туловища. 25.Рычаг в тазобедренном суставе (бедро). 26.Удержание со стороны головы с захватом рук. 27.Переворачивание захватом рук сбоку. 28.Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку. 29.Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из- под туловища. 30.Удержание со стороны головы без захвата рук. 31.Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени. 32.Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы. 33.Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища. 34.Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо. 35.Узел плеча захватом предплечья под плечо. 36.Рычаг колена захватом ноги руками. 37.Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку). 38.Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника. 39.Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего. 40.Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
--	--

41.Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 42.Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 43.Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью. 44.Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком. 45.Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги. 46.Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.	41.Удержание сбоку после броска задней подножкой. 42.Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком. 43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри. 44. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо. 45.Рычаг локтя при помощи ноги сверху. 46.Защита от узла ноги - выпрямлением ноги. 47.Удержание со стороны головы после задней подножки. 48.Уход от удержания сбоку - выседом. 49.Рычаг колена после удержания со стороны ног. 50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
Одиночные прямые удары руками и ногами 1.Прямой одноимённый удар правой (левой) рукой в голову с шагом, защита от него подставкой правого (левого) предплечья вверх и шагом назад. 2.Прямой удар правой (левой) ногой в туловище, защита от него отбивом правого (левого) предплечья вниз-наружу с шагом назад. 3.Прямой одноимённый удар правой (левой) рукой в голову с шагом, защита от него подставкой правого (левого) предплечья вверх с шагом назад, встречный контрудар левой (правой) рукой в туловище и защита от него подставкой левой (правой) ладони. 4.Прямой одноимённый удар левой (правой) рукой в голову, встречный контрудар левой (правой) ногой в туловище. 5.Прямой одноимённый удар левой (правой) рукой в туловище, защита от него подставкой правого (левого) локтя. 6.Прямой одноимённый удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. 7.Ложные прямые удары левой рукой. 8.Прямой разноимённый удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони. 9.Прямой разноимённый удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову. 10.Прямой одноимённый удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя. 11.Прямой разноимённый удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья вниз, ответный прямой удар правой рукой в туловище. 12.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой предплечий вниз скрестно, ответный удар левой рукой наотмашь в голову и прямой удар правой рукой в туловище. 13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом внутренней частью правого предплечья влево с шагом назад, в связке с ответным ударом левой ногой в туловище. 14.Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище и защита отбивом внутренней частью левого предплечья вправо. 15.Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище с подшагиванием, защита подставкой предплечий вниз скрестно. 16.Прямой разноимённый удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой	

правого предплечья вниз.

17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с подставкой наружной части предплечья поворотом налево и встречным прямым ударом правой рукой в голову.

18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

Боковые удары руками и ногами

1.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

2.Боковой удар ногой в туловище.

3.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой прямым левым в голову.

4.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

5.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

6.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

7.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

8.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

9.Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий скрестно и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

10.Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий скрестно и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

11.Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

12.Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1.Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого предплечья.

2.Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в туловище.

3.Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого предплечья.

4.Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

5.Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

6.Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.

Удары ногами с разворотом

1.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

2.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

3.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

4.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

3.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левым в голову.

6.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

- 9.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
- 10.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
- 11.Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 12.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

- 1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
- 2.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 3.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
- 4.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 5.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
- 6.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
- 7.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 8.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
- 9.Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 10.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

Серии повторных ударов

- 1.Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
- 2.Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
- 3.Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
- 4.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
- 5.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
- 6.Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
- 7.Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

Элементы техники ближнего боя:

- 1.Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
- 2.Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
подставка левого (правого) локтя;
остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову: отклонение туловища назад; подставка правой ладони; подставка левой ладони; остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; комбинированная защита; приседание; остановка; отклонение назад;
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову: комбинированная защита; приседание; отклонение назад.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела - бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела - бросок:

1. 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.
 2. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.
2. Комбинации ударов руками и ногами.
3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).
4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.
5. Зацеп снаружи с падением.
6. Подхват изнутри.
7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.
8. Защита от выведения из равновесия толчком – выпрямляя руки, препятствовать сближению.
9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).
10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.
11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.
13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.
14. Защита от отхвата - отставить ногу.
15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.
16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.
17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.
18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
19. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.

20. Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
21. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
22. Боковая подсечка при движении противника назад.
23. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
24. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
25. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.
26. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
27. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.
28. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
30. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
31. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
32. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.
33. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
34. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
35. Подсед голенью (конек).
36. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
37. Бросок захватом голени изнутри.
38. Бросок отдельным захватом ног.
39. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
40. Бросок прогибом, подготовленный выведением.
41. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
42. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
43. Зацеп изнутри одноименной ногой.
44. Подхват отшагиванием.
45. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.
46. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.
47. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.
48. Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.
49. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
50. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
51. Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
52. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
53. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.
54. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
55. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
56. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
57. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
58. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
59. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
60. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
61. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
62. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
63. Подхват изнутри против захвата ног.

64. Подхват изнутри против захвата ног.
65. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
66. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
67. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
68. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
69. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
70. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
71. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
72. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
73. Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
74. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
75. Бросок через голову упором стопой в живот.
76. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
77. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
78. Бросок захватом руки и упором в колено.
79. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
80. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову.
6. Удержание поперек после броска задней подножкой.
7. Бросок через голову (лежащий - стоящего).
8. Рычаг локтя захватом руки между ногами- лежащему на спине противнику.
9. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
10. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
12. Переворачивание «ключом» с переходом.
13. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
14. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
15. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.
16. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.
17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.
20. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.
22. Обратное удержание поперек.
23. Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.
24. Защита от рычага колена - развернуть ногу.
25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.
26. Переворачивание захватом рук спереди.
27. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.
28. Удержание верхом после задней подножки.
29. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая

- вперед-в сторону мостом.
30. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
 31. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
 32. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
 33. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
 34. Узел ноги ногами.
 35. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
 36. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
 37. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
 38. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
 39. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
 40. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
 41. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
 42. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
 43. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
 44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
 45. Узел поперек после удержания верхом.
 46. Рычаг колена после броска «ножницами».
 47. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
 48. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
 49. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
 50. Удержание верхом без захвата рук.
 51. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
 52. Удержание поперек после передней подножки.
 53. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
 54. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
 55. Удержание верхом после броска через бедро.
 56. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
 57. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
 58. Рычаг колена после броска обвивом.
 59. Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
 60. Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.
 61. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
 62. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
 63. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
 64. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи
 65. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.
 66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.
 67. Рычаг локтя через бедро.
 68. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
 69. Рычаг колена после броска захватом ног.
 70. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.
 71. Удержание сбоку после передней подножки.
 72. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
 73. Удержание верхом после броска через голову.

74. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
 75. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
 76. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

5. Итоговое занятие.

Теория. Методические пояснения.

Практика. Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

Содержание программы 4- 5 года обучения (углублённый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях»,
 «требования техники безопасности в спортивном зале» Инструктаж
 по Т.Б.

Практика. Знакомство с детьми, комплекс ОРУ.

2. Теоретическая подготовка

Теория		
Темы бесед по теоретической подготовке		
Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
Физическая культура и спорт.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Строение и функции организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Здоровье сберегающие формы и технологии.
Вид спорта - рукопашный бой.	Основы техники и тактики в рукопашном бою.	Наставничество.
Основы техники и тактики в рукопашном бою.	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Проектно-исследовательская деятельность.
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою.	Функциональная грамотность.
Дистанционное обучение.	Дистанционное обучение.	Дистанционное обучение.
	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.
	Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Нормы и требования, необходимые для выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Основы философии и психологии спортивных единоборств.
	Режим дня, закаливание	Основы законодательства в

	организма, здоровый образ жизни.	сфере физической культуры и спорта.
		Этические вопросы рукопашного боя.
Практика		
Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Презентация «Вид спорта рукопашный бой»	Составить режим дня и режим тренировок. Выполнение ГТО нормативов.	Проект «Физкультура и спорт». Выполнение ГТО нормативов.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория.

Беседы: «Укрепление здоровья», «Укрепление суставно - связочного аппарата развитие мышечной системы», «Развитие основных двигательных качеств», «Разностороннее физическое развитие», «Формирование социально – значимых качеств личности».

Практика.

Комплексы физических упражнений СФП (базовый, углублённый уровень)	
Ходьба с ударами - удары проводятся, как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар левой или правой рукой. Бег с ударами. Бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами. Бой с тенью. Во время боя с тенью рукопашник должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания, занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях	<i>Методические пояснения.</i> Нужно тренироваться также в нанесении ударов правой рукой одновременно с шагом правой ноги. При движении назад движение руки всегда должно совпадать с движением назад соответствующей ноги, то есть удар слева наносится при отходе левой ноги назад. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног. Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов, причем комбинации ударов следует разнообразить. Атака соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Все движения боксера должны быть свободны и не напряжены, удары проводятся без всякой силы, исключительно за счет веса и баланса корпуса. После каждой проведенной атаки рукопашник применяет защиту от предлагаемой контратаки противника. Нырки и уклоны должны

	проводиться с большей быстротой и соединяться с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие.
<i>Упражнения для развития гибкости:</i> 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вращения руками. По 10 кругов вперёд и назад. 2. Исходное положение то же. Делаем рывки руками перед грудью с разведением прямых рук в стороны. 15-20 повторений. 3. Стоим прямо, выпрямленные руки подняты вверх. Поочередно резко сгибаем руки в локте до касания пальцами спины между лопатками. Выполнить 10 раз на каждую руку, затем согнуть одну из рук и давя на её локоть другой рукой, задержаться на 15 секунд. Потом поменятье руку. 4. Возьмите себя за ладонью локоть другой руки. Нажимая на локоть, приведите руку к груди, зафиксировав ее на 15 секунд. Поменяйте руки. 5. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Согнутые в локтях руки поместите на уровне груди перед собой. Делайте повороты в стороны с переносом веса тела на соответствующую ногу. По 10 раз в каждую сторону. 6. Положение ног неизменно. Выполнять наклоны вперёд до касания пальцами пола. Колени при наклонах держать прямыми. 10-15 наклонов. 7. Не меняя положения ног сделать глубокий присед и покачаться вверх-вниз до касания пяток ягодицами. Сделать не менее 10-15 покачиваний. 8. Из предыдущего положения приседа выпрямить колени и не тянуться вниз, а просто расслабить верхнюю часть тела. Остаться в этой позе секунд на 10. 9. И снова вернуться в положение глубокого приседа, только теперь надо широко развести колени в стороны и наклониться грудью вперёд между коленями. Задержаться в этой позиции на 10-15 секунд. 10. Ставим руки на пол и принимаем положение упора лёжа. Отталкиваясь руками, смещаем вес тела назад, пытаясь коснуться пола пятками. Сделать 15-20 покачиваний. 11. Оставаясь в упоре лёжа одну ногу поставить на носок и выполнить по 10 вращений в обе стороны в голеностопном суставе. Затем поменять ноги. 12. Из того же положения упора лёжа медленно подходим ногами к рукам. Ноги стараться держать выпрямленными в коленях. 13. Медленно выпрямляемся и поднимаем руки над головой. Делаем осторожные прогибы назад в пояснице. 10 раз будет достаточно. 14. Становимся прямо. Сгибаем одну ногу в колене и захватываем стопу ладонью. Фиксируем это положение на 15 секунд, после чего меняем ногу.	<i>Методические пояснения</i> Для этих целей подходят различные движения, способствующие растягиванию мышц, связок и наращиванию амплитуды. Чтобы в итоге создавался запас гибкости без потери эффективности. Комплекс упражнений необходимо составлять так, чтобы прорабатывались все части тела. Важно не форсировать динамику и амплитуду упражнений. Все движения стараться выполнять предельно плавно и медленно.

15. Поставьте ноги максимально широко. Выполняйте наклоны вперёд. 15 раз. 16. Сядьте на пол и соедините подошвы вместе. Выполняйте пружинящие наклоны вперёд. Сделайте 10 наклонов, потом задержитесь в нижней точке на 15 секунд. 17. Оставаясь, в том же исходном положении одну из ног вытяните вперёд. Выполняйте наклоны к выпрямленной ноге, стараясь коснуться пальцев ноги пальцами разноимённой руки. Делается 10-15 наклонов на каждую ногу. 18. Встаньте в положение «мостик» и задержитесь в нём на 15 секунд.	
<i>Упражнения для развития быстроты и скорости.</i> Бег – основное упражнение, развивающее общую быстроту. Короткие пробежки по 40-60 м во время тренировки рукопашника на дороге отлично развивают быстроту. Спортивные игры развивают необходимые рукопашнику качества: подвижность, ориентировку, расторопность, находчивость, быстроту. Применяя спортивные игры в тренировке, учащиеся могут играть двумя командами или использовать отдельные технико-тактические элементы игры: ведение и передачу мяча, тактические комбинации и т.д. Упражнения на скакалках - проводимые в быстром темпе (до 130 оборотов в минуту), служат эффективным средством развития быстроты движений.	<i>Методические пояснения</i> Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся. Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.
<i>Упражнения для развития силы:</i> Упражнения для отдельных мышечных групп - рук, ног, туловища, шеи выполняются в движении и на месте (стоя,	<i>Методические пояснения</i>

сидя, лёжа), индивидуально и с партнёром, без предметов и с различными предметами (гантели, гири, набивные мячи и др.), на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая скамейка и стенка, лестница и др.). Прыжки в длину с места. Борьба в стойке. Толкания - эти упражнения, построенные на элементах борьбы, развивают физическую силу и чувство равновесия.	Борьба в стойке. Это упражнение выполняют на татами с мягким настилом. Оно заключается в том, что партнёры стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище и используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать партнёра на пол и делать подножки запрещается. Толкание. Партнёры заранее устанавливают способы толканий: одновременно толкают друг друга в грудь одноимёнными руками, меняя их поочерёдности после каждого толчка; одновременно толкают друг друга в ладони разноимённых рук и т.д.
<i>Упражнения для развития ловкости.</i> Прыжки - укрепляют мышцы ног и развивают ловкость. В тренировке используются легкоатлетические прыжки в высоту и длину, а также гимнастические опорные прыжки через коня, козла и др. Акробатика - перекаты, кувырки, движения дугой и т.д.	<i>Методические пояснения</i> Воспитание специальной ловкости во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх. Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнёром.
<i>Упражнения для развития выносливости.</i> Спортивные игры - развивают целый комплекс качеств, в том числе и качество выносливости. Веревочка - упражнения со скакалкой, являются необходимой частью тренировки. Указанное упражнение вырабатывает подвижность ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.	.

<i>Упражнения для развития координации:</i> 1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой ногой — уклон, подшаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад. 2. Под каждый шаг левой ногой с подшагом правой выполняем нырок. 3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой. 4. На приставном шаге выполняем нырок, то же самое двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую ногу. 5. На шаге с подшагом под левую ногу бьём левый прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой. Например, на шаг левой выполняем удар, на подшаг правой ногой скручиваем корпус влево с подставкой предплечья. При движении вперёд и при движении назад удар выполняется под левую ногу. 6. То же, что и в предыдущем упражнении, но вместо прямого удара левой рукой, бьём левый боковой. 7. Всё тоже, что и в предыдущих упражнениях, но теперь бьём левый снизу. 8. Добавляем удар правой рукой. На шаг левой ногой наносим прямой левой, на подшаге правой — правый прямой. 9. То же, что и в предыдущем, но бьём боковые удары. 10. То же, но с ударами снизу.	<i>Методические пояснения</i> Существуют базовые упражнения, направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов. Для них не требуется большое пространство, достаточно будет места для 3-4 шагов вперёд и назад. Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка, если не оговаривается другое. Выполнять эти упражнения следует на каждой тренировке, используя их в разминке. Все упражнения выполняйте с полной амплитудой движения. Особенно это касается упражнений с ударами. Несмотря на кажущуюся схожесть между упражнениями, цели тренировок кардинально отличаются, а, следовательно, эффект разный. Необходимо обращать внимание на правильность техники, в процессе выполнения не напрягаться, работать в удовольствие, стараться расслабить все ненужные мышцы.
--	--

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Вид спорта.

Теория. Беседы – лекции: «Основные техники и тактики рукопашного боя», «Техника безопасности при занятиях рукопашным боем», «Требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по рукопашному бою», «Формирование мотивации к занятиям рукопашным боем», «Психологическая

подготовка спортсмена: создание психических внутренних опор, рационализация, сублимация, деактуализация», «Морально - волевые качества спортсмена».

Практика.

Элементы техники	
В положении стоя (в стойке) углублённый уровень	В положении лёжа (борьба лёжа) углублённый уровень
47. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком. 49. Бросок обратным захватом пятки изнутри. 50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед. 51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком. 52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком. 53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри. 54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками. 55. «Мельница» с захватом рук. 56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону). 57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком. 58. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком. 59. Задняя подножка при захвате противником пояса. 60. Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 61. Зацеп снаружи садясь. 62. Обхват. 63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед. 64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь. 65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего. 66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи). 67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота). 68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку. 69. Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 70. Комбинация: боковая подсечка после	51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри. 52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами. 53. Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа. 54. Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки. 55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку. 56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях. 57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата. 58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи. 59. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками). 60. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами. 61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног. 62. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке. 63. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего). 64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия. 65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот. 66. Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри. 67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки. 68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника. 69. Узел ноги ногой. 70. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.

угрозы выведения из равновесия рывком. 71. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу. 72. Защита от подхвата - отталкивать атакующего. 73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро). 74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног. 75. Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком. 76. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком. 77. Защита от броска через спину наклоняясь. 78. Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего. 79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком. 80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест. 81. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком. 82. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком. 83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей». 84. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног. 85. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком. 86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком. 87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком. 88. Бросок захватом голени снаружи. 89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх. 90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком. 91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком. 92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением). 93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища. 94. «Мельница» с захватом отворота. 95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку). 96. Бросок через спину после угрозы	71. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром. 72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя). 73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку. 74. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы. 75. Удержание поперек после бокового переворота. 76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. 77. Узел ногой. 78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом. 79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног. 80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот. 81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена. 82. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку. 83. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему. 84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). 85. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук. 86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног. 87. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку. 88. Узел ноги руками после удержания поперек. 89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена. 90. Удержание сбоку с захватом своего бедра. 91. Уход от удержания верхом через мост. 92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча). 93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе. 94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи. 95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание
--	--

выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания). 97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.	перешагиванием). 96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи. 97. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку. 98. Защита от узла поперек - выпрямлением руки. 99. Рычаг колена - кувырком из стойки.
Одиночные прямые удары руками и ногами 19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. 20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя. 21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище. 22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. 23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище. 24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище. 25. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище. 26. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову. 27. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову. 28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.	
Боковые удары руками и ногами 1.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья. 2.Боковой удар ногой в туловище. 3.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой прямым левым в голову. 4.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя. 5.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову. 6.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище. 7.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья. 8.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову. 9.Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий скрестно и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище. 10.Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий скрестно и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище. 11.Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище. 12.Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.	
Удары руками снизу 7. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками предплечий.	

8. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

Удары ногами с разворотом

- 1.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
- 2.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
- 3.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
- 4.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
16. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
17. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
18. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Элементы техники ближнего боя:

9. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):снизу левой, правой в туловище; снизу правой, левой в туловище; боковые левой, правой в голову; боковые правой, левой в голову; снизу левой в туловище, короткий прямой в голову; короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище; снизу правой в туловище, боковой левой в голову; боковой левой в голову, снизу правой в туловище; снизу левой в голову, короткий прямой в голову; короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову; снизу правой в голову, боковой левой в голову; боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела - бросок:

- 1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
- 2.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
- 3.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.
- 4.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела - бросок:

- 1.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.
 - 2.Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

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

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

3. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 4. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 5. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
 6. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
 7. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
 8. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
 9. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
 10. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

81. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
82. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
83. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
84. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
85. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
86. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
87. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
88. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
89. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
90. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
91. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади - изнутри.
92. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
93. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
94. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
95. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.
96. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри ног.
97. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом
98. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
99. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
100. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
101. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
102. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
103. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
104. Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
105. Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
106. Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечья) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница»,

захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы. 107. Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы. 108. Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы. 109. Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы. 110. Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы. 111. Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы. 112. Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы. 113. Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы. 114. Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы. 115. Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы. 116. Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.
Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа 77. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину. 78. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника. 79. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот). 80. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы. 81. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника). 82. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки. 83. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног. 84. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу. 85. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях. 86. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим. 87. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги. 88. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра. 89. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку). 90. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро. 91. Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки. 92. Защита от узла поперек - соединить руки. 93. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги. 94. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги. 95. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи. 96. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

97. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.
 98. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.
 99. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.
 100. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

5. Итоговое занятие.

Теория. Методические пояснения.

Практика. Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

Методическое обеспечение программы

п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
	Вводное занятие	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, спортивный инвентарь
	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Избранный вид спорта	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь
2 - 3 год обучения (базовый уровень)				
	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, спортивный инвентарь.
	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь

				инвентарь
	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Избранный вид спорта	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь.
4 - 5 год обучения (углублённый уровень)				
	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, спортивный инвентарь
	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Избранный вид спорта	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература, интернет ресурсы, спортивный инвентарь
	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для рукопашного боя, покрытие – татами, гимнастические скамейки, инвентарь (скакалки, гантели, силовые тренажёры).
Защитное оборудование	Шлемы, защита корпуса, щитки, перчатки и другое, необходимое для безопасных тренировок и соревнований.

Спортивная форма и обувь	Кимоно, пояс, «борцовки».
--------------------------	---------------------------

Учебно – информационное обеспечение программы

Список литературы для тренера - преподавателя	
1	Авилов, В. И. «Ножевой бой. Рукопашный бой» [Текст] / В. И. Авилов : Профит-Стайл, 2019 — 208 с.
2	Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной факторсовершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31
3	Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И - Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, «Рукопашный бой»М.: Советский спорт, 2004 г
4	Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. «Основы физической культуры», Юнити-Дана, 2016 г., 296 с.
5	Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
6	Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
7	Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.
Список литературы для учащихся	
1	Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. «Основы физической культуры», Юнити-Дана, 2016 г., 296 с.
2	Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Электронные ресурсы	
1	http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2	https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3	http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4	https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
5	https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
6	http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
7	http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
8	http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
9	http://fcior.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
10	http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации

11	https://rffrb.ru/ Федерация рукопашного боя России
12	https://frblo.ru/ Федерация рукопашного боя Ленинградской области
13	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
14	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 – 4 раза в неделю по 1,2 занятия, продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Группа № 1 (дети 8 - 10 лет)	2	12	4	71	85	156
Группа № 2 (дети 11 -12 лет)	2	12	4	70	86	156
Группа № 3 (11 -13 лет)	2	12	6	106	128	234
Группа № 4 (13 -15 лет)	4	12	6	104	130	234
Группа № 5 (юноши 15 -18 лет)	5	12	6	106	128	234
Группа № 6 (7 – 9 лет, новенькие)	1	12	4	71	85	156

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Группа № 1 (дети 8 - 10 лет)	Понедельник, вторник, среда, четверг	15.30 -16.15
2.	Группа № 2 (дети 11 -12 лет)	Вторник, четверг	16.30 – 18.05
3.	Группа № 3 (11 -13 лет)	Понедельник, среда Пятница	16.30 -18.05 15.00 – 16.35
4.	Группа № 4 (13 -15 лет)	Вторник, четверг Пятница	18.10 -19.45 16.40 -18.15
5.	Группа № 5 (юноши 15 -18 лет)	Понедельник, среда Пятница	18.10 -19.45 18.20 -19.55
6.	Группа № 6 (7 – 9 лет, новенькие)	Понедельник, вторник, среда, четверг	14.30 -15.15

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. - 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»

Стартовый уровень 1 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол- во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				11
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	1
3			Беседа «Физическая культура и спорт», ОРУ.	1
4			Беседа «Влияние физических упражнений на организм занимающихся», ОРУ.	1
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
6			Беседа «Вид спорта - рукопашный бой», ОРУ.	1
7			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
8			Беседа «Основы техники и тактики в рукопашном бою», ОРУ.	1
9			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1

10			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	1
11			Беседа «Дистанционное обучение», ОРУ.	1
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				62
12			Строевые упражнения.	1
13			Строевые упражнения.	1
14			ОРУ, упражнения с различными предметами.	1
15			ОРУ, упражнения с различными предметами.	1
16			ОРУ, упражнения с различными предметами.	1
17			Метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений.	1
18			Метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений	1
19			Упражнения для развития мышц туловища.	1
20			Упражнения для развития мышц туловища.	1
21			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
22			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
23			Упражнения на координацию.	1
24			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
25			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
26			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
27			Упражнения на координацию.	1
28			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
29			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
30			Упражнения в равновесии.	1
31			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
32			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
33			Упражнения на координацию.	1
34			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
35			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
36			Упражнения в равновесии.	1
37			Подвижные игры и эстафеты.	1
38			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
39			Упражнения для развития выносливости.	1
40			Упражнения для развития ловкости.	1
41			Подвижные игры и эстафеты.	1
42			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
43			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
44			Упражнения на координацию.	1
45			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
46			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
47			Упражнения для развития силы.	1

48			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
49			Упражнения для развития равновесия.	1
50			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
51			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
52			Упражнения для развития силы.	1
53			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
54			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
55			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
56			Упражнения для развития гибкости.	1
57			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
58			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
59			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
60			Упражнения на координацию.	1
61			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
62			Упражнения в равновесии.	1
63			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
64			Упражнения на координацию.	1
65			Подвижные игры и эстафеты.	1
66			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
67			Подвижные игры и эстафеты.	1
68			Спортивные игры.	1
Итого за 1 полугодие:				68
2 полугодие учебного года				
69			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
70			Упражнения для развития гибкости.	1
71			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
72			Упражнения для развития гибкости.	1
73			Упражнения на растягивание.	1
74			Упражнения на растягивание.	1
4. Тема: Избранный вид спорта				81
75			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	1
76			Техническая подготовка.	1
77			Техническая подготовка.	1
78			Техническая подготовка.	1
79			Техническая подготовка.	1
80			Техническая подготовка.	1
81			Техническая подготовка.	1
82			Беседа «Ударная техника и техника борьбы», ОРУ.	1
83			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
84			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
85			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
86			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
87			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1

88		Боковые удары руками и ногами.	1
89		Боковые удары руками и ногами.	1
90		Боковые удары руками и ногами.	1
91		Боковые удары руками и ногами.	1
92		Удары руками снизу.	1
93		Удары руками снизу.	1
94		Удары руками снизу.	1
95		Удары ногами с разворотом.	1
96		Удары ногами с разворотом.	1
97		Удары ногами с разворотом.	1
98		Удары ногами с разворотом.	1
99		Удары ногами с разворотом.	1
100		Техника борьбы в стойке.	1
101		Техника борьбы в стойке.	1
102		Техника борьбы в стойке.	1
103		Техника борьбы в стойке.	1
104		Техника борьбы в стойке.	1
105		Базовая техника в стойке.	1
106		Базовая техника в стойке.	1
107		Базовая техника в стойке.	1
108		Базовая техника в стойке.	1
109		Базовая техника в стойке.	1
110		Базовая техника в стойке.	1
111		Базовая техника в положении лёжа.	1
112		Базовая техника в положении лёжа.	1
113		Базовая техника в положении лёжа.	1
114		Базовая техника в положении лёжа.	1
115		Базовая техника в положении лёжа.	1
116		Базовая техника в положении лёжа.	1
117		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
118		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
119		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
120		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
121		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
122		Боковые удары руками и ногами.	1
123		Боковые удары руками и ногами.	1
124		Боковые удары руками и ногами.	1
125		Боковые удары руками и ногами.	1
126		Удары руками снизу.	1
127		Удары руками снизу.	1
128		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
129		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
130		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
131		Серии повторных ударов.	1
132		Серии повторных ударов.	1
133		Элементы техники ближнего боя.	1
134		Элементы техники ближнего боя.	1
135		Элементы техники ближнего боя.	1
136		Элементы техники ближнего боя.	1

137			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
138			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
139			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
140			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
141			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
142			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
143			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
144			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
145			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
146			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
147			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
148			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
149			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
150			Ударная техника.	1
151			Ударная техника.	1
152			Ударная техника.	1
153			Бросковая фаза.	1
154			Бросковая фаза.	1
155			Бросковая фаза.	1
5. Тема: Итоговое занятие				1
156			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	
Итого за 2 полугодие:				88
Всего:				156

Базовый уровень 2 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Беседа «Врачебный контроль и самоконтроль»,	2

			ОРУ.	
4			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
5			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
6			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				62
7			Ходьба с ударами.	2
8			Ходьба с ударами.	2
9			Бег с ударами.	2
10			Бег с ударами.	2
11			Бой с тенью.	2
12			Бой с тенью.	2
13			Бой с тенью.	2
14			Упражнения для развития гибкости.	2
15			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
16			Упражнения для развития силы.	2
17			Упражнения для развития гибкости.	2
18			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
19			Упражнения для развития силы.	2
20			Упражнения для развития ловкости.	2
21			Акробатика.	2
22			Упражнения для развития силы.	2
23			Упражнения для развития гибкости.	2
24			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Упражнения для развития выносливости.	2
27			Упражнения для развития координации.	2
28			Подвижные игры.	2
29			Упражнения для развития ловкости.	2
30			Упражнения для развития силы.	2
31			Упражнения для развития гибкости.	2
32			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
33			Акробатика.	2
34			Упражнения для развития выносливости.	2
Итого за 1 полугодие:				68
2 полугодие учебного года				
35			Упражнения для развития гибкости.	2
36			Упражнения для развития силы.	2
37			Упражнения для развития равновесия.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				80
38			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	2

39			Техническая подготовка.	2
40			Техническая подготовка.	2
41			Элементы базовой техники в стойке.	2
42			Элементы базовой техники в стойке.	2
43			Элементы базовой техники в стойке.	2
44			Элементы базовой техники в стойке.	2
45			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
46			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
47			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
48			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
49			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
50			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
51			Комплекс ОФП.	2
52			Комплекс ОФП.	2
53			Боковые удары руками и ногами.	2
54			Боковые удары руками и ногами.	2
55			Удары руками снизу.	2
56			Удары руками снизу.	2
57			Удары ногами с разворотом.	2
58			Удары ногами с разворотом.	2
59			Удары ногами с разворотом.	2
60			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
61			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
62			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
63			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
64			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
65			Серии повторных ударов.	2
66			Серии повторных ударов.	2
67			Серии повторных ударов.	2
68			Элементы техники ближнего боя.	2
69			Элементы техники ближнего боя.	2
70			Элементы техники ближнего боя.	2
71			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
72			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
73			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
74			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
75			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
76			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
77			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2

78			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	2
Итого за 2 полугодие:				88
Всего:				156

Базовый уровень 2 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				20
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4			Беседа «Врачебный контроль и самоконтроль», ОРУ.	2
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
7			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
8			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
9			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
10			Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11			Беседа «Дистанционное обучение», комплекс ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				80
12			Ходьба с ударами.	2
13			Ходьба с ударами.	2
14			Бег с ударами.	2
15			Бег с ударами.	2
16			Бой с тенью.	2
17			Бой с тенью.	2
18			Бой с тенью.	2
19			Упражнения для развития гибкости.	2
20			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
21			Упражнения для развития силы.	2
22			Упражнения для развития гибкости.	2
23			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
24			Упражнения для развития силы.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Акробатика.	2
27			Упражнения для развития силы.	2

28			Упражнения для развития гибкости.	2
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
30			Упражнения для развития ловкости.	2
31			Упражнения для развития выносливости.	2
32			Упражнения для развития координации.	2
33			Подвижные игры.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Упражнения для развития силы.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
38			Акробатика.	2
39			Упражнения для развития выносливости.	2
40			Упражнения для развития координации.	2
41			Упражнения для развития ловкости.	2
42			Упражнения для развития силы.	2
43			Упражнения для развития координации.	2
44			Подвижные игры.	2
45			Упражнения для развития ловкости.	2
46			Упражнения для развития силы.	2
47			Упражнения для развития гибкости.	2
48			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
49			Акробатика.	2
50			Упражнения для развития выносливости.	2
51			Упражнения для развития координации.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				130
52			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
54			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
56			Элементы базовой техники в стойке.	2
57			Элементы базовой техники в стойке.	2
57			Элементы базовой техники в стойке.	2
58			Элементы базовой техники в стойке.	2
59			Техническая подготовка.	2
60			Техническая подготовка.	2
61			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
62			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
63			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
64			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
65			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
66			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
67			Комплекс ОФП.	2
68			Комплекс ОФП.	2

69			Боковые удары руками и ногами.	2
70			Боковые удары руками и ногами.	2
71			Удары руками снизу.	2
72			Удары руками снизу.	2
73			Удары ногами с разворотом.	2
74			Удары ногами с разворотом.	2
75			Удары ногами с разворотом.	2
76			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
77			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
78			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
79			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
80			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
81			Серии повторных ударов.	2
82			Серии повторных ударов.	2
83			Серии повторных ударов.	2
84			Элементы техники ближнего боя.	2
85			Элементы техники ближнего боя.	2
86			Элементы техники ближнего боя.	2
87			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
88			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
89			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
90			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
91			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
92			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
93			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
94			Серии повторных ударов.	2
95			Элементы техники ближнего боя.	2
96			Элементы техники ближнего боя.	2
97			Элементы техники ближнего боя.	2
98			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
99			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
100			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
101			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
102			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
103			Вхождение в ближний бой контратакой в	2

			момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	
104			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
105			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
106			Серии повторных ударов.	2
107			Элементы техники ближнего боя.	2
108			Элементы техники ближнего боя.	2
109			Элементы техники ближнего боя.	2
110			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
111			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
112			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
113			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
114			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
115			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
116			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				20
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4			Беседа «Врачебный контроль и самоконтроль»,	2

			ОРУ.	
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
7			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
8			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
9			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
10			Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11			Беседа «Дистанционное обучение», комплекс ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				80
12			Ходьба с ударами.	2
13			Ходьба с ударами.	2
14			Бег с ударами.	2
15			Бег с ударами.	2
16			Бой с тенью.	2
17			Бой с тенью.	2
18			Бой с тенью.	2
19			Упражнения для развития гибкости.	2
20			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
21			Упражнения для развития силы.	2
22			Упражнения для развития гибкости.	2
23			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
24			Упражнения для развития силы.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Акробатика.	2
27			Упражнения для развития силы.	2
28			Упражнения для развития гибкости.	2
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
30			Упражнения для развития ловкости.	2
31			Упражнения для развития выносливости.	2
32			Упражнения для развития координации.	2
33			Подвижные игры.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Упражнения для развития силы.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
38			Акробатика.	2
39			Упражнения для развития выносливости.	2
40			Упражнения для развития координации.	2
41			Упражнения для развития ловкости.	2
42			Упражнения для развития силы.	2
43			Упражнения для развития координации.	2
44			Подвижные игры.	2
45			Упражнения для развития ловкости.	2

46			Упражнения для развития силы.	2
47			Упражнения для развития гибкости.	2
48			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
49			Акробатика.	2
50			Упражнения для развития выносливости.	2
51			Упражнения для развития координации.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				130
52			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
54			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
56			Элементы базовой техники в стойке.	2
57			Элементы базовой техники в стойке.	2
57			Элементы базовой техники в стойке.	2
58			Элементы базовой техники в стойке.	2
59			Техническая подготовка.	2
60			Техническая подготовка.	2
61			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
62			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
63			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
64			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
65			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
66			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
67			Комплекс ОФП.	2
68			Комплекс ОФП.	2
69			Боковые удары руками и ногами.	2
70			Боковые удары руками и ногами.	2
71			Удары руками снизу.	2
72			Удары руками снизу.	2
73			Удары ногами с разворотом.	2
74			Удары ногами с разворотом.	2
75			Удары ногами с разворотом.	2
76			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
77			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
78			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
79			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
80			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
81			Серии повторных ударов.	2
82			Серии повторных ударов.	2
83			Серии повторных ударов.	2
84			Элементы техники ближнего боя.	2
85			Элементы техники ближнего боя.	2
86			Элементы техники ближнего боя.	2

87			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
88			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
89			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
90			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
91			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
92			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
93			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
94			Серии повторных ударов.	2
95			Элементы техники ближнего боя.	2
96			Элементы техники ближнего боя.	2
97			Элементы техники ближнего боя.	2
98			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
99			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
100			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
101			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
102			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
103			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
104			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
105			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
106			Серии повторных ударов.	2
107			Элементы техники ближнего боя.	2
108			Элементы техники ближнего боя.	2
109			Элементы техники ближнего боя.	2
110			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
111			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
112			Технико-тактическая подготовка для борьбы	2

			лежа.	
113			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
114			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
115			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
116			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Углублённый уровень 4, 5 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				20
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4			Беседа «Строение и функции организма человека», ОРУ.	2
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
7			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
8			Беседа «Основы общероссийских и международных антидопинговых правил», ОРУ.	2
9			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
10			Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11			Беседа «Этические вопросы рукопашного боя», ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				60
12			Ходьба с ударами.	2

13			Ходьба с ударами.	2
14			Бег с ударами.	2
15			Бег с ударами.	2
16			Бой с тенью.	2
17			Бой с тенью.	2
18			Бой с тенью.	2
19			Упражнения для развития гибкости.	2
20			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
21			Упражнения для развития силы.	2
22			Упражнения для развития гибкости.	2
23			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
24			Упражнения для развития силы.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Акробатика.	2
27			Упражнения для развития силы.	2
28			Упражнения для развития гибкости.	2
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
30			Упражнения для развития ловкости.	2
31			Упражнения для развития выносливости.	2
32			Упражнения для развития координации.	2
33			Подвижные игры.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Упражнения для развития силы.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
38			Акробатика.	2
39			Упражнения для развития выносливости.	2
40			Упражнения для развития координации.	2
41			Упражнения для развития ловкости.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				150
42			Элементы техники в стойке.	2
43			Элементы техники в стойке.	2
44			Элементы техники в стойке.	2
45			Элементы техники в стойке.	2
46			Элементы техники в стойке.	2
47			Элементы техники в стойке.	2
48			Элементы техники в стойке.	2
49			Элементы техники в стойке.	2
50			Элементы техники в стойке.	2
51			Элементы техники в стойке.	2
52			Элементы техники в стойке.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
54			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2

56			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
57			Элементы техники в положении лёжа.	2
58			Элементы техники в положении лёжа.	2
59			Элементы техники в положении лёжа.	2
60			Элементы техники в положении лёжа.	2
61			Элементы техники в положении лёжа.	2
62			Элементы техники в положении лёжа.	2
63			Элементы техники в положении лёжа.	2
64			Элементы техники в положении лёжа.	2
65			Элементы техники в положении лёжа.	2
66			Элементы техники в положении лёжа.	2
67			Элементы техники в положении лёжа.	2
68			Элементы техники в положении лёжа.	2
69			Элементы техники в положении лёжа.	2
70			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
71			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
72			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
73			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
74			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
75			Боковые удары руками и ногами.	2
76			Боковые удары руками и ногами.	2
77			Боковые удары руками и ногами.	2
78			Боковые удары руками и ногами.	2
79			Инструктаж по Т.Б. Боковые удары руками и ногами.	2
80			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
81			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
82			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
83			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
84			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
85			Техника ближнего боя.	2
86			Техника ближнего боя.	2
87			Техника ближнего боя.	2
88			Техника ближнего боя.	2
89			Техника ближнего боя.	2
90			Техника ближнего боя.	2
91			Техника ближнего боя.	2
92			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
93			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2

94			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
95			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
96			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
97			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
98			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
99			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
100			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
101			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
102			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
103			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
104			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
105			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
106			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
107			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
108			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
109			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
110			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
111			Технико-тактическая подготовка для борьбы	2

			лежа.	
112			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
113			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
114			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
115			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
116			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные задания.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся

1. Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки стартовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)

2. Контрольные тесты общей физической, специальной физической подготовки, избранный вид спорта базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (12 мин)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (не менее 17 раз в

	течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

3. Контрольные тесты общей физической, специальной физической подготовки, избранный вид спорта углублённый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
Выносливость	Бег 1 км (не более 3 мин 15 с)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подъём туловища, лежа на полу (не менее 20 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

Содержание	Базовый уровень	Углублённый уровень
Владение техникой страховки при падении.	+	+
Выполнение основных атакующих действий	+	+
Выполнение основных защитных действий	+	+
Демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою, с вооружённым и не вооружённым противником	-	+
Выполнение основных атакующих действий в стойке	-	+
Выполнение основных защитных действий в стойке	+	+
Выполнение основных атакующих и действий в борьбе лежа	-	+
Выполнение основных защитных действий в борьбе лежа	+	+
Владение основными атакующими, защитными и контратакующими действиями рукопашного боя	-	+

Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований	-	+
Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях	-	+

Критерии освоения

Уровень освоения	Выполнение технических действий в стандартных условиях
Низкий (Н)	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Средний (С)	Выполнил с незначительными ошибками
Высокий (В)	Выполнил без ошибок

Приложение 3

Методические материалы программы

Структура (алгоритм) учебного занятия

Учебно-тренировочные занятия преимущественно должны иметь **трехчастную структуру**: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов, согласованности взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия, служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальная, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.