

**Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Карабудахкентская детско-юношеская спортивная школа»**

**Утверждаю**

**Директор МБУ ДО**

**Карабудахкентская ДЮСШ**

**Исрапилов М.А.**



**Образовательная программа  
По РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**Карабудахкент 2020г.**

## Рукопашный бой.

Образовательная программа для учреждений дополнительного образования детей. Срок реализации 3 года.

Структура программы:

- пояснительная записка;
- тематический план и содержание занятий по рукопашному бою (1-й год обучения);
- тематический план и содержание занятий по рукопашному бою (2-й год обучения);
- тематический план и содержание занятий по рукопашному бою (3-й год обучения);
- методические пояснения по организации занятий;
- условия реализации программы;
- требования к знаниям и умениям обучающихся;
- оценка результатов обучения детей;
- используемая и рекомендуемая литература.

## Пояснительная записка.

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие.

Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзю-до в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни "Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль)-ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентированна настоящая образовательная программа.

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 8-18 лет (в исключительных случаях-20 лет) и рассчитана на 3 года обучения.

Цель программа заключается в воспитании качеств направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.
2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
8. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей. Регистрация в краевой Федерации рукопашного боя.
9. Организация досуга молодежи.
10. Проведение спортивных соревнований.
11. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
12. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
13. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.



## Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 8-10 лет.

### Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

	№ п/п	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Введение	4
	2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	4
	3	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	4
	4	Традиционные действия.	5
		<b>ИТОГО</b>	17
П Р А К Т И К А	5	Общеразвивающие упражнения.	100
	6	Специальные упражнения.	85
	7	Техника передвижений.	20
	8	Техника борьбы.	20
	9	Техника ударов.	20
	10	Подвижные игры.	10
		<b>ИТОГО</b>	255

# Содержание занятий 1-го года обучения. Теоретическая подготовка.

## **Тема 1. Введение.**

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

## **Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.**

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

## **Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.**

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

## **Тема 4. Традиционные действия (5 часов).**

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.

4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

## Практическая подготовка.

### Тема 1. Общеразвивающие упражнения (100 часов).

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

### Тема 2. Специальные упражнения (85 часов).

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

### Тема 3. Техника передвижений (20 часов).

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

### Тема 4. Техника борьбы (20 часов).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.



Борьба лежа:

-удержание противника на лопатках

а) верхом,

б) со стороны ног,

в) со стороны головы,

г) сбоку.

#### Тема 5. Техника ударов (20 часов).

Удары руками:

-прямой удар кулаком,

-боковой удар кулаком;

- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

-махи ногами (прямые и круговые).

-удар вперед;

-удар в сторону;

-удар назад.

#### Тема 6. Подвижные игры (10 часов).

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

# Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

2-й год обучения для детей 11-14 лет.

## Задачи этапа:

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

	№ п./п.	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Техника безопасности и культура общения.	6
	2	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	6
	3	Традиционные действия.	5
		ИТОГО	17
П Р А К Т И К А	4	Общеразвивающие упражнения.	80
	5	Специальные упражнения.	85
	6	Техника передвижений.	20
	7	Техника борьбы.	20
	8	Техника ударов.	20
	9	Защита от нападения	20
	10	Подвижные игры.	10
			ИТОГО

Содержание занятий 2-го года обучения.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Техника безопасности и культура общения.

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя. (6 часов).

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе "воинской морали" лежат принципы: "причини противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

Тема 3. Традиционные действия. (5 часов).

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после учебного поединка;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (80 часов).

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Тема 2. Специальные упражнения (85 часов).

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

### Тема 3. Техника передвижений (20 часов).

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

### Тема 4. Техника борьбы (20 часов).

Борьба в положении стоя:

- перевороты, опрокидывания;
- нырки, скручивания;
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в положении лежа:

- проведение болевых и удушающих приемов;
- освобождения от удержаний;
- быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
- контрприемы;

-борцовские поединки на ковре.

### Тема 5. Ударная техника (20 часов).

Удары руками:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $270^{\circ}$ ;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

### Тема 6. Защита от нападения (20 часов).

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

### Тема 7. Подвижные игры (10 часов).

Виды игр: "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

# Примерный тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

3-й год обучения для детей 15-18 лет.

## Задачи этапа:

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
1. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
4. Воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
5. Организация досуга молодежи.

	№ п/п	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Техника безопасности и культура общения.	6
	2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	6
	3	Традиционные действия.	5
ИТОГО			17
П Р А К Т И К А	4	Общеразвивающие упражнения.	80
	5	Специальные упражнения.	85
	6	Техника рукопашного боя.	20
	7	Защита от нападения.	20
	8	Тактика рукопашного боя.	20
	9	Соревновательная техника	20
	10	Подвижные игры.	10
	ИТОГО		

Содержание занятий 3-го года обучения.

Теоретическая подготовка.



## Тема 1. Техника безопасности и культура общения.

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

## Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя (6 часов).

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся".

Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

## Тема 3. Традиционные действия. (5 часов).

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

### Практическая подготовка.

## Тема 1. Общеразвивающие упражнения (80 часов).

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

## Тема 2. Специальные упражнения (85 часов).

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;

- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- спрыгивание с высоты 2-5 метров.

### Тема 3. Техника рукопашного боя (20 часов).

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

### Тема 4. Защита от нападения (20 часов).

- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

### Тема 5. Тактика рукопашного боя (20 часов).

- понятие о тактике и стратегии, психология боя;
- линейный бой;
- круговой бой;
- разведка, атаки, контратаки;

### Тема. Соревновательная техника (20 часов).

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;
- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

### Тема 7. Подвижные игры (10 часов).

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь"".

## Методические пояснения по организации занятий.

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это задержать и отконвоировать противника; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий. Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество- " Маневр – половина победы".

" Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

" Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

" Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

Для учеников третьего года обучения является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны от противника вооруженного: палкой, веревкой, ножом и пистолетом.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.



## Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 8 до 18 лет (в исключительных случаях до 20 лет).

### Количество воспитанников в группах.

Во всех трех группах (1-го, 2-го и 3-го годов обучения), количество воспитанников составляет 15 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 3 года обучения (любительский уровень).

### Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования;

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов и имеют желание и возможности продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации к качеству ее усвоения.

### Периодичность занятий.

В течение всех трех лет занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

На втором и третьем годах обучения могут организовываться индивидуальные занятия с учащимися, имеющими определенные результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

### Для успешной реализации программы необходимо:

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес, поляна, река, озеро и т.п.);
- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра.
- желание детей заниматься.



## Требования к знаниям и умениям обучающихся.

### К концу первого года обучения дети должны знать:

- источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;
- технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;
- простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

### К концу первого года обучения дети должны уметь:

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

### К концу второго года обучения дети должны знать:

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.

### К концу второго года обучения дети должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, "колесо", "рондат", "фляк")
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.

### К концу третьего года обучения дети должны знать:

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

### К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение (рондат – фляк – сальто и т.д.);
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;

-активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;

-участвовать в соревнованиях.

## Оценка результатов обучения детей.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

### Тесты на ОФП: для учеников 15-18 лет:

- сила (подтягивание, упражнения на брюшной пресс, отжимания, прыжки);
- скорость (бег);
- выносливость (бег, "уголок");

№ п/п	Ф.И.О	Бег 100 м. Сек.	Бег 1000 м. Мин.	Бег 3000 м. Мин.	Подтягивание на перекладине Раз.	Упражнение на брюшной пресс "уголок" Сек.	Отжимание в упоре лежа. 60раз/60 сек	Прыжки в длину с разбега м.	Прыжки в высоту м.	Отжимание в стойке на руках Раз.
1	Отлично	12	3	12	15	30	<60	2.70	1.50	15
2	Хорошо	13	3.10	13	13	20	60	2.60	1.40	13
3	Удовлетв.	14	3.20	14	12	10	>60	2.50	1.30	12

### Специальные тесты: для учеников 15-18 лет:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

№ п/п	Ф.И.О	Силовой комплекс. 5раз/5мин	Челночный бег 10раз*10 м.	Бег по пересеченной местности Км/час	Стойка на руках Мин.	Ходьба на руках м.	Задержка дыхания Мин.	Перепрыгивание через гимнастическую палку раз
1	Отлично	<5	27	<8	10	>10	3	<50
2	Хорошо	5	28	8	5	10	2	50
3	Удовлет.	>5	29	>8	3	5	1.5	>50

### Итоговый контроль:

- контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);
- показательные выступления;
- соревнования.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

## Используемая и рекомендуемая литература.

1. Аркадьев В.А. Фехтование. М.: Ф.И.С., 1959 г.
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 1992 г.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
5. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
6. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"-"TERRA", 1996 г.
7. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
8. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
10. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
11. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
12. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
13. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
14. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
15. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, Харвест, 1996 г.
16. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд. 4-е дополненное. М.: Ф.И.С., 1959 г.
17. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 1995 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
19. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.
20. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 1998 г.