

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением  
педагогического совета

от «19» апреля 2023г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАУ ДО «СШОР «Старт»  
\_\_\_\_\_ А.Н.Хомяков  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**Возраст обучающихся: 4-17 лет  
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ  
2023 г.**

## Оглавление

1. Общие положения.....	3
1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы .....	3
1.2. Цель программы.....	5
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы .....	6
2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу.....	6
2.2 Наполняемость групп .....	6
2.3. Этапы подготовки.....	7
2.4. Годовой план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	8
3. Система контроля .....	14
4. Рабочая программа .....	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	21
4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1.....	24
4.3. Практические занятия для СОЭ-2.....	31
5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы .....	36
6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях рукопашным боем.....	38
7. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	40
7.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	40
7.2. Кадровые условия реализации Программы.....	41
7.3. Информационно-методические условия реализации Программы...	42
Приложение 1. Методические рекомендации при обучении технике рукопашного боя.....	44

## **1. Общие положения**

### **1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по рукопашному бою (далее - Программа) разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению детей к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами рукопашного боя.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв. Обучающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по рукопашному бою.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность вида спорта, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья обучающихся.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

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

#### **Особенности рукопашного боя как вида спорта:**

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

Как средство физического воспитания, рукопашный бой направлен на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Рукопашный бой состоит из бросков, борьбы лежа и ударной техники – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье обучающихся.

В основу Программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по рукопашному

бою отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»), утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 года № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства

здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

## **1.2. Цель программы**

Целью программы является привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям рукопашным боем.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование спортивного резерва по рукопашному бою.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.
5. Обучение основам техники рукопашного боя.

## 2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

### 2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу

Приём обучающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

В группы спортивно- оздоровительного этапа (далее - СОЭ) по рукопашному бою зачисляются дети, получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 4 лет до 17 лет.

**Таблица 1**

#### **Минимальный возраст зачисления обучающихся для прохождения Программы**

Наименование этапа	Срок реализации этапов	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовкена конец года
СОЭ-1	Без ограничений	4 лет	Выполнение нормативов ОФП
СОЭ-2	Без ограничений	9 лет	Выполнение нормативов ОФП

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление на прием;
- договор об оказании образовательных услуг в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «СШОР «Старт»
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении (если поступающий не достиг возраста 14 лет - копия свидетельства о рождении);
- копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего;
- копия СНИЛС поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- копия СНИЛС родителя (законного представителя) поступающего;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г.

№ 1144н (или если в Учреждении реализуются и дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта: медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом в организациях), выданное не позднее чем за три месяца до подачи заявления о приеме в Учреждение;

- фотографии поступающего в количестве 2 шт. размером 3х4 см;
- иные документы по желанию родителей (законных представителей).

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

## **2.2. Наполняемость групп**

Программа предназначена для детей 4-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Таблица 2**

### **Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа**

Этап подготовки	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	10-30	6	276

Оздоровительные занятия по самбо должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором Организации.

Программа рассчитывается на 46 недель в год.

Занятия проходят три раза в неделю, продолжительность занятий - 2 часа.

## **2.3. Этапы подготовки**

Подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники рукопашного боя и делится на следующие этапы:

1 этап СОЭ-1 (физкультурно-оздоровительный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по рукопашному бою для оздоровления.

2 этап СОЭ-2 (спортивно-ориентированный) – который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации обучающихся и улучшение индивидуальных показателей сдачи тестирования. В индивидуальных случаях возможно привлечение перспективных обучающихся к участию в соревнованиях. Обучающийся, прошедший подготовку и выполнивший контрольные нормативы, может быть зачислен в группу начальной подготовки по рукопашному бою, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

## 2.4. Годовой план

**Таблица 3**

**Годовой план группы СОЭ-1**

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	165
Специальная физическая подготовка (СФП)	55
Техническая подготовка	25
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4
Всего часов:	276

**Таблица 4**

**Годовой план группы СОЭ-2**

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	70
Техническая подготовка	30
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6
Всего часов:	276

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.



Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

**Таблица 5**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года

1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
1.4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
1.5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	<p>подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
2.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</li> </ul>	В течение года
3	<b>Кибербезопасность обучающихся</b>		
3.1.	<p>Алгоритме действий в ситуациях, связанных с</p>	<p>Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной</p>	В течение года

	кибербезопасность ю, поиске верного решения.	безопасности (в том числе кибербезопасности)	
4	<b>Мероприятия по противодействию идеологии терроризма</b>		
4.1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 6.

**Таблица 6**

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Мероприятия	Сроки проведения
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающегося к занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

### 3. Система контроля

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся по виду спорта рукопашный бой. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов оздоровительной тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние обучающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Показателем выполнения контрольных нормативов для обучающихся первого этапа подготовки (СОЭ-1) будет – от 70 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени, для занимающихся перешедших на следующий этап подготовки (СОЭ-2) – от 80 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени.

**Таблица 7**

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег 10 м (с)	3,8	4,0
	Бег на 30 м (с)	9,6	10,1
2	Шестиминутный бег (м)	400	300
	Ходьба на лыжах (м)	600	500
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	180
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	10

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	77
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	11,7
6	Плавание (м)	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

## ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	7:45
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	12:45
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	9:44
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	103
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	17
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,8

7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	3:05
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	6:40
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	10:15
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	19:25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	10,1
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	23
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	12
7	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	3:00
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,8	6,1



	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	9:10
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	15:20
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	21:30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+4
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	27
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	15
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:38
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	9
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	10
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,7

	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	12:40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	22:55
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	19:55
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	19
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:32
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	18
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	15-20	15-20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

## ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7

	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,55	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	19:25
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	12
	весом 700 г (м)	27	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	3

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5
---	---	---

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Программный материал для практических занятий

Таблица 8

#### Теоретическая подготовка групп СОЭ-1

№ п\п	Содержание материала
1.	Физическая культура и спорт в России
2.	Развитие рукопашного боя в России.
3.	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена.
4.	Гигиена, закаливание и режим бойца.
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях рукопашным боем
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
7.	Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Таблица 9

#### Теоретическая подготовка групп СОЭ-2

№ п\п	Содержание материала
1.	Основы методики обучения и тренировки бойца
2.	Моральная и психологическая подготовка бойца.
3.	Физическая подготовка бойца
4.	Планирование и контроль тренировки бойца.
5.	Правила соревнований по рукопашному бою.
6.	Оборудование и инвентарь для занятий рукопашным боем
7.	Просмотр и анализ соревнований.

#### Программный материал для практических занятий.

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

##### *Подготовительная часть.*

Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение

эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Подготовительная часть включает разминку, различные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, подготовку мышц шеи и запястья

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

### ***Основная часть.***

#### **Задачи:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений по рукопашному бою.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий**:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

**Тактические задачи** решаются параллельно в процессе занятий.

**Методы** выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;

- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В основную часть входит технико-тактическая подготовка:

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

На каждом занятии в начале основной части занятия рекомендуется проводить изучение, повторение и совершенствование приёмов техники, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооружённым и вооружённым противником.

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

Во второй половине основной части включаются упражнения на развитие силы и силовой выносливости. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

#### ***Заключительная часть.***

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.

**Средствами** для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

**Методы** выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

**Задачи для подготовки обучающихся на этапе подготовки СОЭ-1:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор на второй этап (СОЭ-2) перспективных занимающихся для дальнейших занятий по рукопашному бою.

**Задачи для подготовки обучающихся на этапе подготовки СОЭ-2:**

- развитие положительной динамики двигательных способностей;
- освоение техники по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор на этап начальной подготовки перспективных обучающихся для дальнейших занятий по рукопашному бою по программе спортивной подготовки.

## **4.2. Практические занятия для СОЭ-1**

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков рукопашного боя.

**Основная задача на этом этапе** – воспитывать интерес к занятиям рукопашного боя. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по рукопашному бою. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании силовых способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать двигательные качества. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор. Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся,



повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером. В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (рукопашный бой). В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущими физическими качествами, являются координационные и силовые качества, а именно абсолютная сила и силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о рукопашном бое как виде спорта.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения на месте и в движении (в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два); повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса**

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание;

разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с

акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

### **Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи**

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания разгибания, поднимания - опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па живот; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах: с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с отягощениями: с гантелями; мешочками с песком; блинами от штанги; со штангой; эспандерами; резиновыми амортизаторами. Упражнения с предметами: с боксерскими мешками; лапами; маки варам.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега и с прыжка. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. «Мост» из положения, лежа и стоя. Самостраховка.

Опорные прыжки: прыжки через козла и коня; с подкидного мостика. Упражнения по типу «полосы препятствий». Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырки, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением до 15-20 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом. Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в стену на дальность отскока.

**Спортивные игры.** Гандбол, мини-футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, флорбол (игры проводятся по упрощенным правилам).

**Подвижные игры и эстафеты.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### ***Специальная физическая подготовка***

Средствами СФП являются общеразвивающие, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения.

В этом разделе основная тренировочная деятельность направлена: на

развитие

систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке в схватках; на работу в тех режимах, которые определяют успешность поединка; на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

*Развитие быстроты.* Бег с ускорением 10-20 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол. Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20 с отдыхом (это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут). Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 с. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

*Развитие силы.* Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Упражнения с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Выпрыгивание из приседа. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками.

Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Выполнение переворотов партнера в партере переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту.

*Развитие общей выносливости.* Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 5 км на время.

*Развитие специальной выносливости.* Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. «Бой с тенью», выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 мин). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1-1,5 с каждое «включение» 5-6 серий с интервалами отдыха 1,5-2 мин. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Участие в учебных боях.

*Развитие координационных способностей.* Кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 270° и 360°. Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Длинный кувырок вперед через два чучела, лежащих вместе. Переворот: вперед, боком («колесо»). Подъем разгибом из положения, лежа на спине. Темповый подскок (вальсет). Стойка на руках. Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги). Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов

переползаний – по-пластунски. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

*Развитие гибкости.* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Вращения туловища, шпагат. Использование метода многократного растягивания (этот метод, основан на свойстве мышц, растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения). Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги)

### **4.3. Практические занятия для СОЭ-2**

#### **Основы техники и тактики**

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на спортивно-оздоровительном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочную деятельность следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта

Основным требованием при обучении технике в спортивно – оздоровительных группах следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

#### **Практический материал**

Элементарные технические действия. Стойка: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево—вправо.

**Самостраховка:** на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной. Падения вперед, назад, влево, вправо.

### ***Начальные технические действия***

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи.

### ***Подготовка к броскам***

Нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу;

Нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо – вперед, влево – назад, вправо –назад, влево – вперед.

Подходы к броскам.

### ***Основные технические действия***

#### **Броски:**

1. Боковая подсечка.
2. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
3. Бросок через голову с подбивом голенью.
4. Боковая подножка с падением.
5. Бросок через бедро.
6. Выведение из равновесия рывком.

#### **Партер:**

1. Удержания сбоку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
7. Болевой прием на локтевой сустав.
8. Удушающий предплечьем сзади.

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



1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу

правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу

левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака

боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым

ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

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, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или

части тела – бросок:

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

захватом ног.

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

захватом ног.

3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок

рывком за пятку с упором в колено изнутри.

4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок

рывком за пятку с упором колена изнутри.

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

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

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

задняя подножка.

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

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

охват.

10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо споворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

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

итуловище.

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.

### **Психологическая подготовка**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

В спортивно-оздоровительной группе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## **5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Результатами освоения Программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям рукопашным боем;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о рукопашном бое, начальные практические умения и навыки в области рукопашного боя, владение начальными основами спортивной техники рукопашного боя, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий рукопашным боем;

- выполнять физические упражнения, базовые технические действия рукопашного боя;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.
- владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
  - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий рукопашным боем.

## **6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях рукопашным боем**

Под мерами безопасности обучающихся в учреждениях физической культуры и спорта подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

2. Провести разминку.

3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по лёгкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий.

При проведении занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей и судейской коллегии.

Занятия по Программе, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие - либо технические действия.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

## **7. Условия реализации Программы**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

### **7.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 14, 15);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 10**



## Рекомендуемое оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество
1	Брусья навесные	штук	2
2	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
4	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
5	Груша боксерская	штук	2
6	Канат для лазания	штук	2
7	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
8.	Лапа боксерская	штук	8
9.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
10.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
11.	Мат гимнастический	штук	6
12	Мешок боксерский	штук	4
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Мяч волейбольный	штук	2
15	Мяч для регби	штук	1
16	Мяч теннисный	штук	12
17	Мяч футбольный	штук	2
18	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
19	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
20	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
21	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
22	Подушка боксерская настенная	штук	2
23	Секундомер (таймер)	штук	4
24	Скалка гимнастическая	штук	12
25	Скамья гимнастическая	штук	4
26	Скамья универсальная	штук	2
27	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
28	Стойка для штанги универсальная	штук	2
29	Табло электронное	штук	2
30	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
31	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **7.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. -М.: Советский спорт 2004.
2. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994.
5. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой. Теория и практика. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 560с.: ил. – (Спецназ).
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. – Краснодар, 2001.
8. Учебное пособие «Физическая подготовка», Библиотека журнала «Военные знания», М. - 2002 г.

9. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ Под редакцией Ю.Г. Казанцева. – М.: Советский спорт, 2004.

10. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/Пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2005.

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

12. Яковлева Т.С. Спортивная физиология. М., 1987.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя.

2. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя

### Методические рекомендации при обучении технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике рукопашного боя следует считать: выполнение элементов без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита

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 вправо и контратака снизу правой 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 левой 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.

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**

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

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

8. Атака прямым правой 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 рукой 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.

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

Броски в положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.

3. Зацеп снаружи.

4. Бедро.

5. Подхват.

6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

9. Бросок захватом ног.

10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.

11. Боковая подсечка.

12. Задняя подсечка.

13. Зацеп изнутри.

14. Подхват с захватом ноги.

15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

16. Выведение из равновесия.

17. Бросок захватом ноги изнутри.

18. «Мельница».

19. Бросок через спину захватом руки под плечо.

20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

21. Зацеп стопой.

22. Отхват с зацепом ноги.

23. Бросок через голову упором стопой в живот.

24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.

25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.

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



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

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

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

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

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

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, охват с захватом ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Борьба в положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.

2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

3. Удержание верхом с захватом рук.

4. Узел поперек.

5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

8. Удержание со стороны ног с захватом рук.

9. Уход от удержания сбоку – через мост.

10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.

12. Удержание поперек.

13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).

14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

16. Удержание сбоку – лежа.

17. Рычаг колена.

18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.

19. Удержание верхом с захватом головы.

20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.

21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).

22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – 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. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком

ниже захвата.

58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).

60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.

63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).

64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.

67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.

68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.

69. Узел ноги ногой.

70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

71. Рычаг на два бедра, стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

75. Удержание поперек после бокового переворота.

76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

77. Узел ногой.

78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.

83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к

атакующему.

84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.

86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.

88. Узел ноги руками после удержания поперек.

89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.

91. Уход от удержания верхом через мост.

92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).

93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.

97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

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

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, 1 способам их определения. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, 1 в других – ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхват (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие действия, сдерживания; активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение

возможности их преодоления) может идти по трем направлениям

- упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор обозначает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.)

- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

### ***Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:***

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот); - упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в (см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой (см.1-е задание);

- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см.1-е задание);

- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой (см.1-е задание);

- упор левой рукой в живот – упор правой рукой (см.1-е задание);

- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой (см.1-е задание);

Задание можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

### ***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР***

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой левой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя соперника – упоры левой (правой) рукой (см.1-е задание); Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая

захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

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

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов –прижимая или не прижимая у телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание,- преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

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

- захват разноименных предплечий кистями;

- захват одноименных предплечий кистями;

- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором

разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

- захват рук спереди – сверху (снизу) с отключением их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. Для установления данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### ***Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка***

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению.

Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения являются базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительные черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах) очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения в заданиях типа «кто кого»: - одной, двумя руками извне; - «крест» - «петля».