

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Сосновская спортивная школа»

Рекомендовано к утверждению  
Педагогическим советом МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
От «1» сентября 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ Котова С.Н.  
Приказ № 85 от «1» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Рукопашный бой»**

Возраст учащихся: с 7 до 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Прокудин Олег Владимирович  
Тренер-преподаватель

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом, утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022года. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021г. №999 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. №1083 «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».
- Сан Пин 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **1. Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в рукопашном бое) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основными целями и задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- развить физические качеств обучающихся.

## 2. Адресат Программы

Программа рассчитана для девочек и мальчиков в возрасте с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям РБ.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям рукопашным боем, копии свидетельства о рождении, страхового полиса.

Группы могут быть разновозрастными от 7 до 17 лет, формируются составом не менее 15 человек. Этап обучения: спортивно-оздоровительный этап на протяжении всего обучения.

## 3. Объём и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе 3 года. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Этап подготовки	Срок реализации этапов	Возрастные границы лиц,	Наполняем ость(человек)
Спортивно-оздоровительный этап	3	с 7 до 17 лет	15

## 4. Формы и режим занятий

*Форма организации детей на занятии:* групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, акции.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО «Сосновская спортивная школа», в которой реализуется данная Программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Допустимые режимы обучения по данной программе - 6 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа (1,5 астрономических). Годовой учебно-тематический план программы по волейболу рассчитан на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий, 6 недель работы по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является групповой урок, продолжительностью 2 академических часа (6 часов в неделю).

## 5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают развитие качеств обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы,

взаимопомощи; чувство ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по самбо различного ранга и уровня.

***По окончании освоения программы, обучающиеся будут: знать:***

- историю развития и современное состояние рукопашного боя, как отечественного вида спорта, в мире и у нас в стране;
- основные соревнования по рукопашному бою, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий рукопашным боем, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий рукопашным боем (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня «рукопашника», личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия рукопашным боем и правила его предупреждения.

***уметь:***

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями при демонстрации техники рукопашного боя, по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий рукопашным боем;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

## **6. Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

*Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;

- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала натренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце в возрасте 8-9 лет с целью перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде, делается запись в журнале.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации, обучающиеся получают право быть зачисленными на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

**Контрольные тесты (испытания) по общей  
физической подготовке**

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физи- ческие качества
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак	Бронзовы й	Серебряны й	Золотой	
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоро- стные возмо- жност и
2	Смешанное передвижен- ие на 1000 м (мин, с)	<b>7.21</b>	<b>6.30</b>	<b>5.12</b>	<b>7.45</b>	<b>6.55</b>	<b>5.55</b>	Вынос- ливос- ть
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	<b>11.25</b>	<b>9.20</b>	<b>7.55</b>	<b>12.45</b>	<b>10.05</b>	<b>8.18</b>	
	Смешанное передвижен- ие по пересеченн- ой местности на 1 км (мин, с)	<b>9.15</b>	<b>6.55</b>	<b>5.55</b>	<b>9.44</b>	<b>7.20</b>	<b>6.23</b>	
3	Подтягиван- ие из вися на высокой переклади- не (количество раз)	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	-	-	-	Сила
	Подтягиван- ие из вися лежа на низкой переклади- не 90см (количество раз)	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	

	(количество раз)							
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	<i>+1</i>	<i>+3</i>	<i>+7</i>	<i>+3</i>	<i>+5</i>	<i>+9</i>	Гибкость
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<i>108</i>	<i>122</i>	<i>142</i>	<i>103</i>	<i>117</i>	<i>137</i>	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	<i>20</i>	<i>25</i>	<i>37</i>	<i>17</i>	<i>22</i>	<i>32</i>	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	<i>10,5</i>	<i>9,8</i>	<i>9,1</i>	<i>10,8</i>	<i>10,2</i>	<i>9,4</i>	

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)				Форма аттестации (контроля)
		<i>Первый, второй год обучения</i>		<i>Третий год обучения</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практик	
	Теоретическая подготовка	4	-	4	-	Беседа
	Общая физическая подготовка	13	80	12	78	Тестирование
	Специальная физическая подготовка	12	56	13	56	тестирование
	Технико-тактическая подготовка	14	58	14	62	тестирование
	Соревновательная подготовка (интегральная)	12	56	12	54	Результаты соревнований
	Контрольные занятия	1	6	1	6	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	56	256	56	256	
	<b>ВСЕГО часов за год</b>	<b>312</b>		<b>312</b>		



### III. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й, 2-й, 3-й год	130	312	3 занятия в неделю по 1,5 астрономических часа (2 академических)

### IV. Рабочая программа.

Содержание программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

#### 1. Программный материал для первого и второго годов обучения

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для рукопашного боя. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

## **Теоретическая подготовка**

*Тема: Физическая культура и спорт в России.* Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по рукопашному бою.

*Тема: Развитие рукопашного боя в России и за рубежом.* История развития рукопашного боя в России. Значение и место РБ в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

*Тема: Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

*Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы приема витаминов и минеральных комплексов, для людей занимающихся РБ, в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.* Врачебный контроль при занятиях РБ. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям РБ. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

*Тема: Правила РБ. Организация и проведение соревнований.*

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по РБ. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь.* Залы, стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка

его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Тема: Правила безопасности.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий РБ. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий РБ. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

### **Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть. Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты,

перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры для юных «рукопашников».

«Журавлиный бой», «Петушинный бой», «Конный бой», «Бой ящериц», «Бой сусликов», «Сумо», «Борцовское регби» (стоя и на коленях), «Стенка на стенку», «Пятнашки», «Казачок» и т.д. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.*

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение подуклон

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег

прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

### **Техническо-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в РБ: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

*Практическая часть.* Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

### **Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по РБ. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях по регламенту.

### **Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **2. Программный материал для третьего года обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

Тема: Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по РБ различного ранга. Разбор по DVD и видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Тема: Общая и специальная физическая подготовка.* Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

*Тема: Техническая подготовка.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки в РБ. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники РБ - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике РБ и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных спортсменов.

*Тема: Тактическая подготовка.* Понятие о стратегии, тактике в РБ. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). *Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. *Акробатические упражнения.* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель,

бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. *Упражнения для развития ловкости.* Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча. *Упражнения на развитие силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

*Упражнения для развития общей выносливости* Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12 минут. *Подвижные игры и эстафеты.* «Борьба за мяч»,

«Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»,

«Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты. *Упражнения, способствующие формированию правильных движений.* Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

**Техническая подготовка.** *Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в РБ: Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. *Практическая часть.* Страховка, акробатика, бросковая техника в сочетании ударов, как ногами, так и руками; специальные упражнения (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами, груша, резина); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с



предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

#### **Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по РБ. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях по регламенту.

#### **Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **V. Организационно-педагогические условия**

Обучение проводится на русском языке. Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по РБ и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

#### ***Общие требования проведения контрольных испытаний***

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить

истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

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

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по РБ. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- скакалки, 20 штук;
- перекладина
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мячи волейбольные 4 штуки;
- сетка для мячей, 1 штука;
- комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м, 1 штука;
- секундомер;
- свисток;
- планшет магнитный.

### ***Кадровое обеспечение Программы***

Учебно-тренировочные занятия приводятся тренером-преподавателем или педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц 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) или профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09. 2021 г. N 652н.

## Список литературы

### ***Учебные пособия:***

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.;
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.;
3. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.;
4. Г.А., Рукопашный бой. - М., 1994. - 206с.:
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.:Советский спорт, 2004.- 464с.;
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.;
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры,М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.;
8. 12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.;
9. 13.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. -М., 1998.;
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я.Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.;
11. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред.В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.;
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.:Физкультура и спорт, 1974.;
13. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

### ***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.edu.gov.ru> – Министерство просвещения Российской Федерации;
3. <http://www.rusathletics.com> - Всероссийская федерация рукопашного боя.
4. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области.
5. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.  
<http://www.beg.nvb.ru> - Федерация рукопашного боя Новосибирской области

