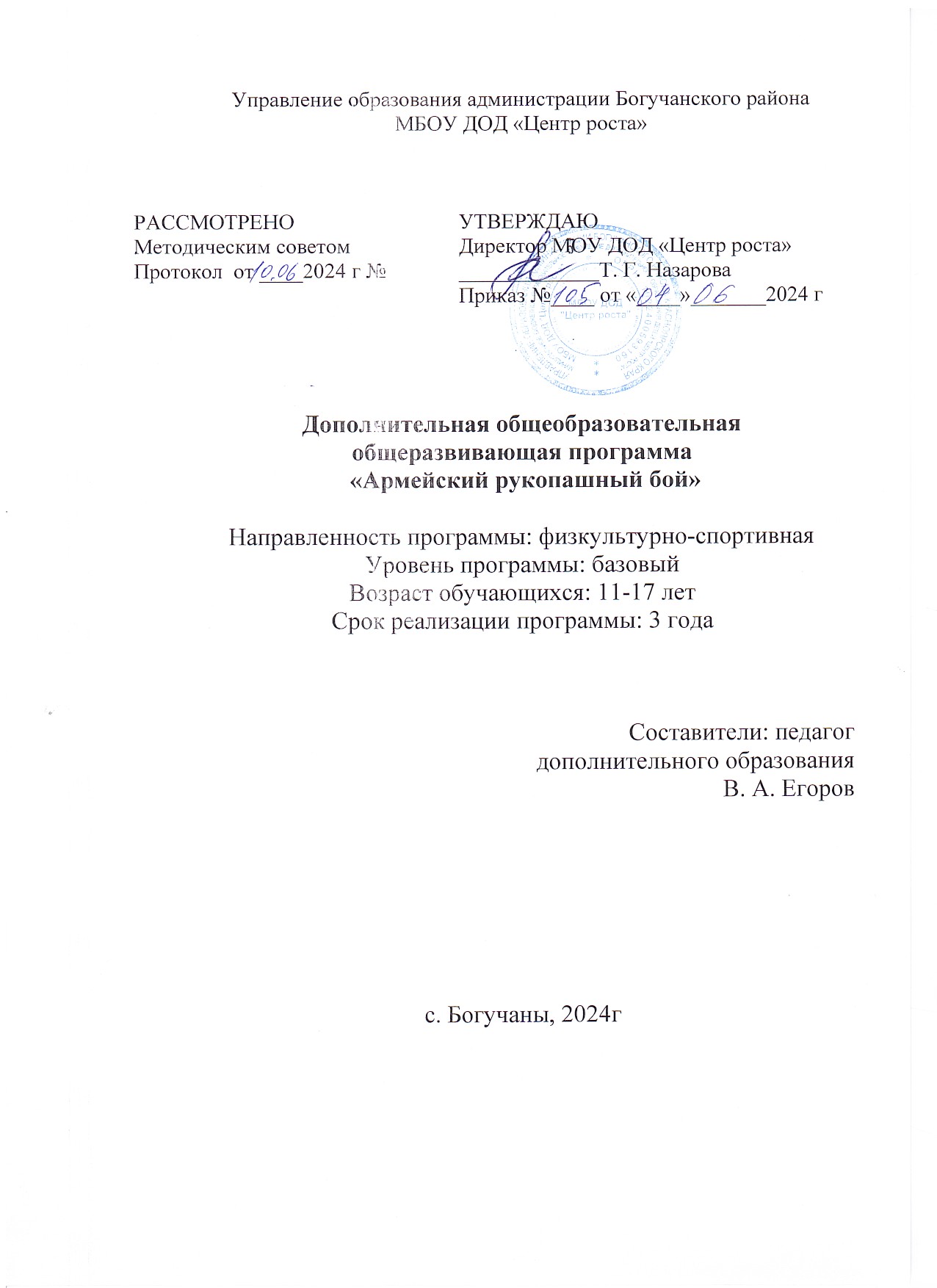
****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Армейский рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма обучающихся. Программа направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры, собственного здоровья, на обучение основам самозащиты и патриотическое воспитание обучающихся. Данная программа должна мотивировать молодое поколение к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, а так же поднять престиж службы в армии.

**Актуальность**

Армейский рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Данная программа обусловлена социальным заказом государства и общества (содействие формированию всесторонне развитой личности, развитие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии). На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья.

**Новизна программы**

Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

Обучение связано с обращением и использованием учебного, спортивного оружия, средств имитации, снаряжения, а также использованием приемов самозащиты с оружием и без него. Занятия с использованием учебно-материальной базы проводятся в специально оборудованном зале.

На занятиях применяются специфические формы, такие как: тактико-специальное занятие; спарринг-занятие (бои, схватки).

**Цель:**

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

**Задачи**

Обучающие:

-обучить обучающихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;

-научить основам техники выполнения общеразвивающих специальных физических упражнений;

-дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил.

Развивающие:

-развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

-воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;

-сформировать потребность в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты**

Предметные:

-освоение систематических знаний в области начальной военной подготовки;

-освоение основ самообороны и самозащиты, овладение элементами рукопашного боя;

-преобразование, применение и самостоятельное пополнение знаний о здоровом образе жизни.

Метапредметные:

-ориентация в содержании теоретических понятий военно-прикладной области (в пределах программы) и использование их при выполнении заданий;

-выполнение особых действий, сообразных специфике конкретных экстремальных ситуаций;

-повышенная экстремальная устойчивость для безопасного выхода из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья.

Личностные:

-осознание мотивов образовательной деятельности, определение ее цели и задач;

-сформированные представления о себе как о гражданине своей страны;

-сформированная гражданская позиция (уважительное отношение к закону и правопорядку, личная ответственность);

-выполнение возложенных должностных обязанностей;

-выполнение заданий по инструкции педагога;

-формирование ценности человеческой жизни (отсутствии вредных привычек, значимость здорового образа жизни, следование здоровому образу жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям).

**Режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа согласно санитарным нормам. Программа рассчитана на 3года (144 часа в год).

**Категория обучающихся**

К освоению дополнительной общеобразовательной(общеразвивающей) программы допускаются обучающиеся в возрасте 11 - 17 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Число обучающихся в группе 10-15 человек.

**Формы занятий:**

* по количеству детей, участвующих в занятии – индивидуально - групповые.
* по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, тренировки, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях.
* по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, добавляется результативность выступления на соревнованиях районного и краевого уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Учебно- тематический план занятий 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | всего | теория | практика |
| 1 | История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Основы техники и тактики. | 142 | 11 | 131 |
|  | ВСЕГО | 144 | 13 | 131 |

**Краткое содержание программы**

**I года обучения**

*Раздел 1.*История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. (теория 2 часа)

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.).

Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

*Раздел 2 .* Основы техники и тактики

**Теория:**

* Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
* Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
* Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта.
* Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.
* Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
* Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
* Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
* Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
* Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
* Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
* Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
* Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
* Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

**Практика:**

* ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

*Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.*

* Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
* Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
* Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
* Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
* Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
* Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
* Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
* Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
* Элементы акробатики и самостраховка.
* Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
* Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
* Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** 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).

* Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

**Упражнения для развития быстроты:**

* Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м.

**Упражнения для развития ловкости:**

* Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

**Упражнения для развития гибкости.**

* Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости:**

* Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.
* Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.
* В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.
* Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.
* Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты.

*Удары руками.*

* Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.

*Удары ногами.*

* Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу

*Защита руками и ногами.*

* Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.

*Связки (комбинации)-* это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стоик, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.

*Тактика спортивного боя.*

* Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.
* Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.
* Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.
* Участие во внутренних и городских соревнованиях.
* Выполнение контрольных нормативов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

**Учебно- тематический план занятий 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Введение. Основы мастерства. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика. | 142 | 8 | 134 |
|  | ВСЕГО | 144 | 10 | 134 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**2 года обучения**

*Раздел 1.*Введение. Основы мастерства.

Теория:

* Организация рабочего места. ТБ. Строевые упражнения.Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

*Раздел 2.*Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика.

Теория:

* Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
* Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
* Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному рукопашному бою и другим видам спорта.
* Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах
* Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
* Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников
* Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
* Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
* Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
* Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
* Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
* Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
* Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

Практика:

* Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
* **Спортивные игры:**футбол, баскетбол, регби.
* **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). 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-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
* Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
* **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». 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. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. 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.
* **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
* **Упражнения для развития гибкости:**из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. 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 асанхатха-йоги).
* **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.
* Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Болевые приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
* Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.
* Участие во внутренних, городских, республиканских соревнованиях.
* **Практика:***Выполнение контрольных нормативов*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
|  |  |  |  |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,9 и выше | 9,0 | 8,9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 189 и ниже | 190 | 191 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,4 и выше | 17,3 | 17,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и ниже | 10 | 10 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,4 и выше | 5,3 | 5,2 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,3 и выше | 8,2 | 8,1 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,2 и выше | 7,1 | 7,0 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

**Учебно- тематический план занятий 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | всего | теория | практика |
| 1 | Введение. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Техника и тактика боя. | 142 | 0 | 142 |
|  | ВСЕГО | 144 | 2 | 142 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**3 года обучения**

*Раздел 1.Введение.*

Теория:

* Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения.Глубокое понятия о командах.

*Раздел 2.* Техника и тактика боя.

* Основы техники и тактики боя. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
* Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
* Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
* Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
* Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний
* Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
* Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
* Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

**Практика:**

* Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
* **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). 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-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
* Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
* **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». 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. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. 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.
* **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
* **Упражнения для развития гибкости:**из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. 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 асанхатха-йоги).
* **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.
* повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
* Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (городского и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.
* В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.
* Участие во внутренних, городских, республиканских соревнованиях.
* *Выполнение контрольных нормативов.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,8 и выше | 8,7 | 8,6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 197 и ниже | 198 | 199 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,0 и выше | 16,9 | 16,8 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 29 и ниже | 30 | 31 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже | 38 | 39 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,9 и выше | 4,8 | 4,7 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,8 и выше | 6,7 | 6.6 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие специального спортивного зала.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

* Кимоно, защитная амуниция (накладки на голеностоп, паховая раковина);
* Боксерские мешки;
* Боксерские лапы;
* Гантели разного веса;
* Жгут резиновый;
* Силовые тренажеры;
* Борцовский ковер (татами);
* Перекладина;
* Груша боксерская;
* Защитная экипировка для АРБ – 4комплекта (футы, краги, жилет, шлем, бондаж);
* Бинты эластичные;
* Аптечка универсальная;
* Наглядные пособия (таблицы, диаграммы).

**Список используемой литературы**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. -М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.; 2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

16.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:ООО «Издательство Астрель», 2003