

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Общая характеристика программы

Пояснительная записка

Государственная политика в области физической культуры направлена на создание правовых, экономических и организационно-управленческих условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных категорий и групп населения в физкультурно-спортивной деятельности с учетом традиций, обычаев и экономического положения. К приоритетным направлениям государственной политики относятся разработка и реализация программ развития физической культуры и спорта среди детей.

Актуальной остается проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение большего количества обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического климата в разных социально-демографических группах, снижению травматизма, заболеваемости.

Данная программа соотносится с современными тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В настоящее время в учреждениях дополнительного образования большое внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Программы физкультурно-спортивной направленности востребованы родителями и детьми. Внедрение в образовательный процесс различных инновационных здоровьесберегающих технологий, направленных на профилактику физического утомления и снятие психоэмоционального напряжения у детей, несомненно, положительно влияет на их физическое и психическое здоровье. Таким образом, основанием, определяющим **актуальность** данной программы, является ее соответствие государственному заказу, связанному с привлечением большего количества

обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, социальному заказу со стороны родителей и детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» направлена на оздоровление детей и формирование ценностных установок по отношению к своему здоровью через овладение системы психофизического воспитания, которая создана на основе анализа биомеханических принципов КАРАТЭ и ТАЭКВОНДО и по техническому арсеналу сходна с ними.

По направленности программа является **физкультурно-спортивной**; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Отличительные особенности.

Важная составляющая программы, определяющая ее новизну, – создание условий для физического и общеразвивающего образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовки к освоению этапов начальной и спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

Адресат программы: обучающиеся 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и при условии письменного разрешения родителей.

Срок освоения программы определяется её содержанием и составляет 6 лет: 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП), 3 года для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические.

Виды занятий: учебно-тренировочные; соревнования; спортивно-оздоровительные лагеря; работа по индивидуальным планам в летний период.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий – периодичность: 1-ый год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа; 2-ой год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа; 3-ий год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа; 4-ый год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа; 5-ый год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа; 6-ой год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа. продолжительность одного учебного занятия – 40 минут. Перерыв – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для физического развития детей, совершенствования комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою, воспитания нравственных и волевых качеств.

Задачи:

Обучающие задачи:

формирование знаний об истории развития рукопашного боя;
овладения двигательной культурой, техникой и тактикой рукопашного боя;
формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма;
повышение функциональных возможностей организма;
повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

профилактика асоциального поведения:

формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

формирование устойчивого интереса к занятиям по рукопашному бою;

воспитание навыков самостоятельной работы;

осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.3. Объем программы. Общее количество учебных часов – 1260.

1.4. Содержание программы

В данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ), для групп спортивного совершенствования (ГСС).

Учебный материал представлен по следующим видам подготовки:

1. Введение в двигательную культуру (стилевая подготовка).
2. Техничко-тактическая – представляет собой изучение техники и тактики рукопашного боя в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.
3. Физическая – подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки:

ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами рукопашного боя.

4. Психологическая (морально-волевая) – основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека.

5. Теоретическая (методическая) – дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития, правилах соревнований по рукопашному бою, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о основах философии, педагогики, теории целенаправленного двигательного развития человека, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

6. Соревновательная.

Особенностью программы является ее разноуровневость, которая программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Уровни сложности программы:

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. Продвинутой уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.5. Планируемые результаты

Обучающиеся овладеют устойчивыми знаниями и навыками различных видов контактных единоборств, схожих по техническому арсеналу с рукопашным боем; будут подготовлены к выполнению требований на поясные нормативы сдаваемого технического пояса; получают знания, навыки и умения в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике.

Важным итогом освоения программы станет развитие потребности в здоровом образе жизни, соответствующих возрастным особенностям физических качеств, а также таких качеств личности, как дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.

Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств обучающихся ключевых образовательных и специальных компетенций.

Ключевые компетенции:

ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);

общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);

учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);

информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);

коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);

социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);

компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:

представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;

представления о Рукопашном бое и о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;

умения организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
организация и проведение со сверстниками подвижных игр, подготовительной части занятия и осуществлять их объективное судейство;
выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Задачи первого года обучения

Образовательные:

дать представление о физической культуре в целом и о рукопашном бое в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Развивающие:

расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по рукопашному бою и других спортивных мероприятиях;

формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

воспитывать волевые качества личности обучающихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	30			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.2	Краткий обзор развития Рукопашного боя	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.3	Правила соревнований по рукопашному бою	6	6		Контрольный опрос, тестирование
1.4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.5	Основы знаний по гигиене	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.6	Психологическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.7	Тактическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.8	Основы спортивной тренировки	6	6		Контрольный опрос, тестирование
2	Практическая подготовка	186			
2.1	Общая физическая подготовка	100		100	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.2	Техническая и специальная физическая подготовка	80		80	
2.3	Контрольные нормативы, зачеты				Контроль за правильным выполнением технических

		6		6	приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.4	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	216	30	186	

2.2. Календарный учебный график (приложение 1)

2.3. Рабочая программа 1 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетавшего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физкультура и спорт как составная часть общей культуры человека. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта в России и повышении спортивного мастерства.

Тема 1.2 «Краткий исторический обзор появления и развития Рукопашного боя»

Теория

Рукопашный бой как средство физического воспитания, краткая характеристика данной системы: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Итоги и анализ соревнований.

Тема 1.3 «Правила соревнований»

Теория

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований Взвешивание участников. Места расположения судей и участников. Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы) и наказания за запрещенные действия. Дисквалификация и снятие участников соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Определение нокаута. Действия участников и судей при нокауте. Классификация соревнований.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека»

Теория

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы. Мышечно-связочный аппарат. Строение и функции сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Основные суставы нижних и верхних конечностей, соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции. Функции мышц нижних и верхних конечностей. Физиологические основы физических качеств. Взаимосвязь Физиологических Функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене»

Теория

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для укрепления здоровья и закаливания. Режим дня, питание, питьевой режим, сон. Понятие о самоконтроле.

Показания и противопоказания к занятиям рукопашным боем. Основные виды закаливания и правила их проведения. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений. Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний и травм. Гигиенические требования к местам занятий рукопашным боем, одежде, обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики). Дневник самоконтроля, его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия способствующие возникновению травм. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах различного характера. Гигиена питания. Особенности питания в различные периоды тренировки. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

Тема 1.6 «Психологическая подготовка»

Теория

Спортсмен-боец со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки. Средства (полусвободные спарринги и условные бои). Основные трудности и препятствия в рукопашном бое. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры. Игры на формирование навыков отвлечения соперника. Учебно-тренировочное объединение как коллектив. Понятие о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в коллективе. Регуляция взаимоотношений с другими членами. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию. Психология поединка. Подготовка к соревнованиям. Конфликтные ситуации в рукопашном бое. Психология поведения в случае проигрыша.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка»

Теория

Общие понятия о тактике, ее значение, структура действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Постановка тактических задач поединка. Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Развитие отдельных компонентов тактического мышления. Понятие об антиципации (предвидению) и ее роль для эффективного решения поединка. Моделирование поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений. Тактика и стратегия на соревнованиях. Индивидуализация тактики. Учет различных качеств личности. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

Практика

Расположение на доянге. Тактика передвижений, выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки»

Теория

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Структура урока и содержание. Принципы тренировки. Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения - основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика Общефизическая и специальная физическая подготовка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Практика

Развитие силы (силовая подготовка).

развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера);

упражнения на снарядах и со снарядами;

упражнения из других видов спорта;

подвижные и спортивные игры;

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка).

выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

выполнение упражнений на растяжение;

увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;

упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка»

Практика

Блоки и удары руками.

Все блоки и удары на начальном этапе обучения выполняются на коленях, после освоения в различных стойках.

1. Удары и блоки руками

1. Гедан барай (сметающий нижний блок предплечьем)
2. Сото укэ (блок внешней стороной предплечья по направлению снаружи-внутри)
3. Ути удэ укэ (блок внутренней стороной предплечья по направлению изнутри-наружу)

4. Агэ укэ (верхний блок, восходящий блок)

5. Сюто укэ (блок тыльной стороной ладони изнутри наружу)

6. Отоси укэ (блок внешней стороной предплечья сверху вниз)

7. Се нагаси укэ (отводящий блок ладонью по верхнему уровню)

8. Дзю дзи укэ (блок крестом по верхнему и нижнему уровню)

9. Тэйсе осаэ укэ («давящий» блок основанием ладони)

10. Хайсу укэ (блок тыльной стороной ладони)

11. Сукуй укэ («черпающий» блок внешней или внутренней стороной предплечья)

12. Катанатэ (рубящие блоки)

13. Ой цуки (прямой удар рукой одноимённой с выставленной ногой)

14. Гиакү цуки (прямой удар задней рукой вперед)

15. Ура цуки («перевёрнутый» удар кулаком вверх)

16. Сейкен теку цуки (прямой удар кулаком из стойки «хатидзи дати»)

17. Маваси цуки (боковой удар рукой снаружи внутрь)

18. Сюто ути (удар внешним ребром ладони снаружи внутрь)

19. Хайто ути (удар ладонью со стороны большого пальца сверху вниз)

20. Отоси цуки (удар кулаком по кругу сверху вниз)

21. Тейсэ ути – удар основанием ладони снаружи внутрь

22. Уракен ути удар тыльной стороной кулака

2. Удары и блоки локтями

1. Маэ эмпи (прямой удар локтем вперед)

2. Татэ эмпи (восходящий удар локтем вперёд)

3. Отоси эмпи (Удар локтем сверху вниз)

4. Еко эмпи (удар локтем в сторону)

5. Усиро эмпи (удар локтем назад)

6. Маваси эмпи (боковой удар локтем)

Удары и блоки ногами.

1. Маэ гэри (прямой удар ногой вперед);

2. Маваси гэри (круговой удар ногой)

3. Еко гэри (прямой удар в сторону внешним ребром стопы)

4. Ура маваси гэри (круговой удар назад ногой с разворотом корпуса)

5. Усиро гэри (прямой удар ногой назад)
6. Микадзуки гэри (удар «нога-полумесяц» стопой ноги по траектории снаружи-вовнутрь)
7. Отоси когато гэри (удар пяткой сверху вниз)
8. Маэ ура маваси гэри (обратный круговой удар без разворота корпуса)
9. Гиакү микадзуки (Удар «нога-полумесяц» стопой ноги по траектории изнутри - наружу)
10. Тэйсоку сото маваси гэри (блок подошвой снаружи внутрь)
11. Сунэ укэ (блок голенью снаружи внутрь круговым движением)
12. Ашибо какэ укэ (Блок-крюк лодыжкой или подъемом стопы круговым движением снизу-вверх-вперед)
13. Маваси барай (Круговой удар-блок ногой)
14. Сокуто осаэ укэ (Блок ребром стопы)
15. Сокутэй маваси укэ (Круговой блок ступней ноги движением снаружи-вовнутрь)
16. Сокутэй осаэ укэ (Встречный давящий блок ступней)
17. Тэйсоку осаэ укэ (Давящий блок подошвой стопы)

2. Удары коленями.

1. Маэ хидза гэри (фронтальный удар коленом)
2. Маваси хидза гэри (круговой удар коленом)

Блоки и удары руками в движении.

Следующим этапом происходит переход этих техник в ритме и по команде, со сменой стоек, различных видах передвижения и далее в основных связках.

Удары и блоки со сменой стойки;

Удары и блоки в движении вперед;

Удары и блоки в движении вперед влево;

Удары и блоки в движении вперед вправо.

Время и количество выполнения любого технического зависит от уровня подготовки и возрастных особенностей воспитанников.

Удары и блоки ногами в движении.

Следующим этапом происходит переход этих техник в ритме и по команде, со сменой стоек, различных видах передвижения и далее в основных связках.

Удары и блоки со сменой стойки;

Удары и блоки в движении вперед;

Удары и блоки в движении вперед влево;

Удары и блоки в движении вперед вправо.

Время и количество выполнения любого технического так же зависит от уровня подготовки и возрастных особенностей воспитанников.

Стандартные комбинации.

Все комбинации выполняются на первом этапе под счёт. После усвоения в ритме со сменой стойки или в движении вперед.

В стойках:

Комбинации руками:

Гедан барай – гиакү цуки – рука «меч»;

Сото укэ – гиакү цуки – рука «меч»;

Ути удэ укэ – гиакү цуки – рука «меч»;

Агэ укэ – гиакү цуки – рука «меч»;

Ой цуки – гиакү цуки – рука «меч»;

Маваси цуки – гиакү цуки – рука «меч»;

Хайто – гиакү цуки – рука «меч».

2. Комбинации: удар ногой - ой цуки – гиакү цуки:

Маэ гэри – ой цуки – гиакү цуки;

Маваси гэри – ой цуки – гиакү цуки;

Еко гэри – ой цуки – гиаку цуки;
Маэ ура маваси гэри – ой цуки – гиаку цуки.

Специальные формообразующие ката (комплекс специальных ката, предназначенных для формирования телесного каркаса).

Ката одного технического действия:

Гедан барай ката;

Сото укэ ката;

Ути удэ укэ ката;

Агэ укэ ката;

Цуки ката.

Ката двух технических действий (Гиаку цуки ката):

Гиаку цуки ката седан;

Гиаку цуки ката нидан;

Гиаку цуки ката сандан;

Гиаку цуки ката едан;

Гиаку цуки ката годан.

Ката трёх технических действий (Ой цуки ката):

1. Ой цуки ката седан;

2. Ой цуки ката нидан;

3. Ой цуки ката сандан;

4. Ой цуки ката едан;

5. Ой цуки ката годан.

Ката ног:

1. Маэ гэри ката;

2. Маваси гэри ката;

3. Еко гэри ката.

Специальные формирующие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на начальном этапе обучения и служит для «постановки» спины, «разворота» таза, то есть так же как и форма ката для создания специального телесного каркаса.

1. Специальные передвижение на коленях (вперед, назад, с блоками и ударами, с кувырками, с различными комбинациями ударов и т.д.).

2. Различные виды страховок, кувыркков.

Специальные формирующие эргонаполняющие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на продвинутом начальном этапе обучения и служит для оживления и наполнения энергией за счёт дыхания и определённой структуры движений двигательного каркаса.

1. Котэ - гедан барай – гиаку цуки – рука меч;

2. Котэ - сото укэ – гиаку цуки - рука меч;

3. Котэ - ути удэ укэ – гиаку цуки – рука меч;

4. Котэ - агэ укэ – гиаку цуки – рука меч;

5. Котэ - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

6. Котэ - маваси цуки – гиаку цуки – рука меч;

7. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

8. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

9. Три «котэ» со сменой стойки – ути кдэ укэ – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

10. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

11. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

12. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч.

Броски

Этот раздел техники сдают бойцы с 5-кю и выше.

1. Бросок через спину.
2. Бросок сталкиванием с захватом ног.
3. Бросок с захватом шеи и туловища снизу.
4. Бросок обратным захватом ног.

Болевые приёмы

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Работа на мешке

В рукопашном бое основной акцент всегда уделяется на работу серией ударов и блоков. Поэтому основной упор идёт не на одиночные удары, а на комбинационную работу:

1. Прямые удары руками «цуки» со сменой стойки;
2. Боковые удары ладонями «тэйсё ути» со сменой стойки;
3. Тэйсё ути – гиаку цуки;
4. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри;
5. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри;
6. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маваси – ой цуки – гиаку цуки;
9. Еко – ой цуки – гиаку цуки;
10. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки- маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

15. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки- маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;

16. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки- еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Работа в парах

В рукопашном бое основной акцент всегда уделяется на работу серией ударов и блоков. Поэтому основной упор идёт не на одиночные удары, а на комбинационную работу

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Маваси – ой цуки – гиаку цуки;
3. Еко – ой цуки – гиаку цуки;
4. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

10. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Специальная подготовка

Специальные упражнения.

упражнения с партнером;

упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения.

для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

детали техники ударов, освоение траектории ударов;

выполнение технических действий по разделению на этапы;

упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

многократное выполнение без партнера в ритме в группе и самостоятельно;

многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 2.3 «Контрольные нормативы, зачеты»

До двенадцати лет соревнования в рукопашном бое идут только с применением ударной техники руками и ногами, без применения ударов локтями и коленями и без различных вариантов захватов и бросков. По правилам соревнований за любое движение назад следуют предупреждения и далее штрафные баллы, поэтому тактика поединка строится на движении вперед: вперед, вперед влево и вперед вправо, а так же на серийности ударов и блоков.

Планируемые результаты первого года обучения

Обучающийся знает:

о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;

правила соревнования и участия в спарринге;

общие сведения об анатомо-физиологических особенностях организма человека;

общие понятия о тактике и ее значении;

техничко-тактические приемы в рукопашном бою.

Обучающийся умеет:

проводить наблюдения за своим физическим состоянием.

выбирать тактические решения из представленных педагогом;
 работать в группе;
 интегрироваться в группу сверстников;
 строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

2.1. Учебный план (второй год обучения)

Задачи второго года обучения

Образовательные:

дать представление о физической культуре в целом и о рукопашном бое в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;

формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Развивающие:

сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;

расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;

развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по рукопашному бою и других спортивных мероприятиях;

формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

воспитывать волевые качества личности обучающихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	26			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.2	Краткий обзор развития Рукопашного боя	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.3	Правила соревнований по Рукопашному бою	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.4	Анатомо-физиологические				Контрольный опрос,

	особенности организма человека	4	4		тестирование
1.5	Основы знаний по гигиене	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.6	Психологическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.7	Тактическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.8	Основы тренировки	4	4		Контрольный опрос, тестирование
2	Практическая подготовка	190			
2.1	Общая физическая подготовка	86		86	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.2	Техническая и специальная физическая подготовка	100		100	
2.3	Контрольные нормативы, зачеты	4		4	
2.4	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	216	26	190	

2.2. Календарный учебный график (приложение 2)

2.3. Рабочая программа 2 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории Рукопашного боя»

Теория

Развитие Рукопашного боя в России.

Тема 1.3 «Правила соревнований»

Теория

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека»

Теория

Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене»

Теория

Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режим дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям Рукопашным боем.

Тема 1.6 «Психологическая подготовка»

Теория

Основные трудности и препятствия в Рукопашном бою. Величина и сложность препятствий.

Характеристика трудностей по степени и содержанию.

Практика

Развитие силы воли (волевая подготовка).

Упражнения для развития смелости.

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Упражнения для развития и воспитания настойчивости.

выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

проведение боёв с односторонним сопротивлением;

проведение боёв с более опытным спарринг-партнёром.

Упражнения для развития решительности.

выполнение режима дня;

проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;

проведение боёв на применение контрприемов;

проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Упражнения для развития инициативности.

проведение разминки по заданию тренера;
проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка.

поведение в школе, дома, в других общественных местах;
стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
воспитание аккуратности и опрятности;
оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка»

Теория

Общие понятия о тактике, ее значение, структура действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Расположение на доянге. Тактика передвижений, выбор наиболее удобного места для атаки и защиты. Постановка тактических задач поединка. Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Развитие отдельных компонентов тактического мышления. Понятие об антиципации (предвидению) и ее роль для эффективного решения поединка.

Практика

Моделирование поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки»

Теория

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Структура урока и содержание. Общефизическая и специальная физическая подготовка. Принципы тренировки. Физические упражнения - основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Разминка, ее задачи и методика проведения.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка»

Практика

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения. Основная стойка. Стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки с изменением положения ног.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. «Колесо». Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседания, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, челночный бег. Прыжки в длину и высоту.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка

Теория

Основы базовой техники Рукопашного боя (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Основные понятия о видах стоек, ударах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках; понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции; характеристика изучаемых технико-тактических действий; классификация техники; удары - руками, ногами; броски.

Практика

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка»

Практика

Блоки и удары руками.

Все блоки и удары на начальном этапе обучения выполняются на коленях, после освоения в различных стойках.

1. Удары и блоки руками

1. Гедан барай (сметающий нижний блок предплечьем)
2. Сото укэ (блок внешней стороной предплечья по направлению снаружи-внутри)
3. Ути удэ укэ (блок внутренней стороной предплечья по направлению изнутри-наружу)
4. Агэ укэ (верхний блок, восходящий блок)
5. Сюто укэ (блок тыльной стороной ладони изнутри наружу)
6. Отоси укэ (блок внешней стороной предплечья сверху вниз)
7. Се нагаси укэ (отводящий блок ладонью по верхнему уровню)
8. Дзю дзи укэ (блок крестом по верхнему и нижнему уровню)
9. Тэйсе осаэ укэ («давящий» блок основанием ладони)
10. Хайсу укэ (блок тыльной стороной ладони)
11. Сукуй укэ («черпающий» блок внешней или внутренней стороной предплечья)
12. Катанатэ (рубящие блоки)
13. Ой цуки (прямой удар рукой одноимённой с выставленной ногой)
14. Гиаку цуки (прямой удар задней рукой вперед)
15. Ура цуки («перевёрнутый» удар кулаком вверх)
16. Сейкен теку цуки (прямой удар кулаком из стойки «хатидзи дати»)
17. Маваси цуки (боковой удар рукой снаружи внутрь)
18. Сюто ути (удар внешним ребром ладони снаружи внутрь)
19. Хайто ути (удар ладонью со стороны большого пальца сверху вниз)
20. Отоси цуки (удар кулаком по кругу сверху вниз)

21. Тейсё ути – удар основанием ладони снаружи внутрь

22. Уракен ути удар тыльной стороной кулака

2. Удары и блоки локтями

1. Маэ эмпи (прямой удар локтем вперед)

2. Татэ эмпи (восходящий удар локтем вперед)

3. Отоси эмпи (Удар локтем сверху вниз)

4. Еко эмпи (удар локтем в сторону)

5. Усиро эмпи (удар локтем назад)

6. Маваси эмпи (боковой удар локтем)

Удары и блоки ногами.

1. Маэ гэри (прямой удар ногой вперед);

2. Маваси гэри (круговой удар ногой)

3. Еко гэри (прямой удар в сторону внешним ребром стопы)

4. Ура маваси гэри (круговой удар назад ногой с разворотом корпуса)

5. Усиро гэри (прямой удар ногой назад)

6. Микадзуки гэри (удар «нога-полумесяц» стопой ноги по траектории снаружи-вовнутрь)

7. Отоси кокато гэри (удар пяткой сверху вниз)

8. Маэ ура маваси гэри (обратный круговой удар без разворота корпуса)

9. Гиакү микадзуки (Удар «нога-полумесяц» стопой ноги по траектории изнутри - наружу)

10. Тэйсоку сото маваси гэри (блок подошвой снаружи внутрь)

11. Сунэ укэ (блок голенью снаружи внутрь круговым движением)

12. Ашибо какэ укэ (Блок-крюк лодыжкой или подъемом стопы круговым движением снизу-вверх-вперед)

13. Маваши барай (Круговой удар-блок ногой)

14. Сокуто осаэ укэ (Блок ребром стопы)

15. Сокутэй маваши укэ (Круговой блок ступней ноги движением снаружи-вовнутрь)

16. Сокутэй осаэ укэ (Встречный давящий блок ступней)

17. Тэйсоку осаэ укэ (Давящий блок подошвой стопы)

2. Удары коленями.

1. Маэ хидза гэри (фронтальный удар коленом)

2. Маваси хидза гэри (круговой удар коленом)

Блоки и удары руками в движении.

Следующим этапом происходит переход этих техник в ритме и по команде, со сменой стоек, различных видах передвижения и далее в основных связках.

Удары и блоки со сменой стойки;

Удары и блоки в движении вперед;

Удары и блоки в движении вперед влево;

Удары и блоки в движении вперед вправо.

Время и количество выполнения любого технического зависит от уровня подготовки и возрастных особенностей воспитанников.

Удары и блоки ногами в движении.

Следующим этапом происходит переход этих техник в ритме и по команде, со сменой стоек, различных видах передвижения и далее в основных связках.

Удары и блоки со сменой стойки;

Удары и блоки в движении вперед;

Удары и блоки в движении вперед влево;

Удары и блоки в движении вперед вправо.

Время и количество выполнения любого технического так же зависит от уровня подготовки и возрастных особенностей воспитанников.

Стандартные комбинации.

Все комбинации выполняются на первом этапе под счёт. После усвоения в ритме со сменой стойки или в движении вперед.

В стойках:

Комбинации руками:

Гедан барай – гиаку цуки – рука «меч»;

Сото укэ – гиаку цуки – рука «меч»;

Ути удэ укэ – гиаку цуки – рука «меч»;

Агэ укэ – гиаку цуки – рука «меч»;

Ой цуки – гиаку цуки – рука «меч»;

Маваси цуки – гиаку цуки – рука «меч»;

Хайто – гиаку цуки – рука «меч».

2. Комбинации: удар ногой - ой цуки – гиаку цуки:

Маэ гэри – ой цуки – гиаку цуки;

Маваси гэри – ой цуки – гиаку цуки;

Еко гэри – ой цуки – гиаку цуки;

Маэ ура маваси гэри – ой цуки – гиаку цуки.

Специальные формообразующие ката (комплекс специальных ката, предназначенных для формирования телесного каркаса).

Ката одного технического действия:

Гедан барай ката;

Сото укэ ката;

Ути удэ укэ ката;

Агэ укэ ката;

Цуки ката.

Ката двух технических действий (Гиаку цуки ката):

Гиаку цуки ката седан;

Гиаку цуки ката нидан;

Гиаку цуки ката сандан;

Гиаку цуки ката едан;

Гиаку цуки ката годан.

Ката трёх технических действий (Ой цуки ката):

1. Ой цуки ката седан;

2. Ой цуки ката нидан;

3. Ой цуки ката сандан;

4. Ой цуки ката едан;

5. Ой цуки ката годан.

Ката ног:

1. Маэ гэри ката;

2. Маваси гэри ката;

3. Еко гэри ката.

Специальные формирующие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на начальном этапе обучения и служит для «постановки» спины, «разворота» таза, то есть так же как и форма ката для создания специального телесного каркаса.

2. Специальные передвижение на коленях (вперед, назад, с блоками и ударами, с кувырками, с различными комбинациями ударов и т.д.).

2. Различные виды страховок, кувыркков.

Специальные формирующие эргонаполняющие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на продвинутом начальном этапе обучения и служит для оживления и наполнения энергией за счёт дыхания и определённой структуры движений двигательного каркаса.

1. Котэ - гедан барай – гиаку цуки – рука меч;
2. Котэ - сото укэ – гиаку цуки - рука меч;
3. Котэ - ути удэ укэ – гиаку цуки – рука меч;
4. Котэ - агэ укэ – гиаку цуки – рука меч;
5. Котэ - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
6. Котэ - маваси цуки – гиаку цуки – рука меч;
7. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
8. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
9. Три «котэ» со сменой стойки – ути кдэ укэ – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
10. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
11. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
12. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - маэ гэри ой цуки – гиаку цуки – рука меч.

Броски

Этот раздел техники сдают бойцы с 5-кю и выше.

1. Бросок через спину.
2. Бросок сталкиванием с захватом ног.
3. Бросок с захватом шеи и туловища снизу.
4. Бросок обратным захватом ног.

Болевые приёмы

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Работа на мешке

В Рукопашном бою основной акцент всегда уделяется на работу серий ударов и блоков. Поэтому основной упор идёт не на одиночные удары, а на комбинационную работу:

1. Прямые удары руками «цуки» со сменой стойки;
2. Боковые удары ладонями «тэйсэ ути» со сменой стойки;
3. Тэйсэ ути – гиаку цуки;
4. Тэйсэ ути – гиаку цуки – маэ гэри;
5. Тэйсэ ути – гиаку цуки – маваси гэри;
6. Тэйсэ ути – гиаку цуки – ёко гэри;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маваси – ой цуки – гиаку цуки;
9. Еко – ой цуки – гиаку цуки;
10. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Тэйсэ ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки- маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Тэйсэ ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки- маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;

16. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки- ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Работа в парах

В Рукопашном бою основной акцент всегда уделяется на работу серией ударов и блоков. Поэтому основной упор идёт не на одиночные удары, а на комбинационную работу

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Маваси – ой цуки – гиаку цуки;
3. Еко – ой цуки – гиаку цуки;
4. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
10. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Специальная подготовка

Специальные упражнения.

упражнения с партнером;

упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения.

для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

детали техники ударов, освоение траектории ударов;

выполнение технических действий по разделению на этапы;

упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

многократное выполнение без партнера в ритме в группе и самостоятельно;

многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 2.3 «Контрольные нормативы, зачеты»

До двенадцати лет соревнования идут только с применением ударной техники руками и ногами, без применения ударов локтями и коленями и без различных вариантов захватов и бросков. По правилам соревнований за любое движение назад следуют предупреждения и далее штрафные баллы, поэтому

тактика поединка строится на движении вперёд: вперёд, вперёд влево и вперёд вправо, а так же на серийности ударов и блоков.

2.3. Тема «Контрольные нормативы, зачеты»

Правила соревнований:

значение соревнований для занимающихся;

основные оценки технико-тактических действий; анализ соревнований:

1) разбор ошибок;

2) выявление сильных сторон подготовки;

3) выявление слабых сторон подготовки;

4) определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;

5) определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке;

6) выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Планируемые результаты второго года обучения

Обучающийся знает:

о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;

правила соревнования и участия в спарринге;

сведения об анатомо-физиологических особенностях организма человека;

понятия о тактике и ее значении;

особенности технико-тактических приемов в Рукопашном бое.

Обучающийся умеет:

проводить наблюдения за своим физическим состоянием.

ставить проблему и находить способы ее решения;

выбирать тактические решения из представленных педагогом;

ставить и удерживать цель в процессе деятельности;

контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;

работать в группе;

строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

2.1. Учебный план (третий год обучения)

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

дать представление о Рукопашном бое в области более углубленного освоения базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;

формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Развивающие:

сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;

расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;

развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по Рукопашному бою и других спортивных мероприятиях;

формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

воспитывать волевые качества личности обучающихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	26			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.2	Краткий обзор развития Рукопашного боя	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.3	Правила соревнований по Рукопашному бою	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.5	Основы знаний по гигиене	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.6	Психологическая подготовка	8	8		Контрольный опрос, тестирование
1.7	Тактическая подготовка	6	6		Контрольный опрос, тестирование
1.8	Основы спортивной тренировки	2	2		Контрольный опрос, тестирование
2	Практическая подготовка	190			
2.1	Общая физическая				Контроль за

	подготовка	74		74	правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.2	Техническая и специальная физическая подготовка	100		100	
2.3	Контрольные нормативы, зачеты	10		10	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.4	Инструкторская и судейская практика	6		6	Контроль за правильным выполнением
2.5	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	216	26	190	

2.2. Календарный учебный график (приложение 3)

2.3. Рабочая программа 3 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории Рукопашного боя»

Теория

География развития Рукопашного боя в мире.

Тема 1.3 «Правила соревнований»

Теория

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия.

Начисление очков (первоначальные понятия).

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека»

Теория

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене»

Теория

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Тема 1.6 «Психологическая подготовка»

Теория

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например - длительные кроссы по сильно пересеченной местности.

Практика

Свободные спарринги. Соревнования по Рукопашному бою.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка»

Теория

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки.

Практика

Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки»

Теория

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Структура урока и содержание. Общефизическая и специальная физическая подготовка. Принципы тренировки. Общие понятия о классификации физических упражнений.

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки

Практика

Физические упражнения - основное средство подготовки.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1. «Общефизическая подготовка»

Практика

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: построения, перемещения.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.

Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырёх

партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость.

Тема 2.2. «Техническая и специальная физическая подготовка»

Практика

Комбинации ударов.

В основе системы (в правилах соревнований, как части учебного процесса) заложена серийность ударов, бросков за которые спортсмен на соревнованиях получает значительно большее количество баллов, чем за одиночные удары и поэтому в основном нарабатываются их различные комбинации и последовательности. Так же, по правилам до двенадцати лет соревнования проводятся с применением только ударной техники, что делает необходимым уделять большее внимание ударной технике.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
3. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
4. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Броски.

С двенадцати лет в соревнованиях по правилам вводится бросковая техника и поэтому с этапа учебно-тренировочной работы наинается изучение техники борьбы.

1. Бросок сталкивание с захватом ног;
2. Бросок «обратный захват ног»;
4. Бросок с захватом шеи и туловища;
5. Бросок через бедро с разными вариантами захватов;
6. Бросок через спину с разными вариантами захватов;
7. Бросок передняя подножка с разными вариантами захватов;
8. Бросок задняя подножка с разными вариантами захватов;
9. Бросок отхват с разными вариантами захватов;
10. Бросок подхват с разными вариантами захватов;
11. Бросок зацеп изнутри одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
12. Бросок зацеп изнутри разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
13. Бросок зацеп снаружи одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
14. Бросок зацеп снаружи разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
15. Бросок передняя подсечка с разными вариантами захватов;
16. Бросок боковая подсечка с разными вариантами захватов;
17. Бросок через голову с упором в ноги в живот с разными вариантами захватов;
18. Бросок мельница с разными вариантами захватов;
19. Бросок передний переворот с разными вариантами захватов;
20. Бросок задний переворот с разными вариантами захватов;
21. Бросок боковой переворот с разными вариантами захватов;
22. Бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Комбинации ударов и бросков.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов и бросков. (Следует обратить внимание на то, что по правилам соревнований по Рукопашному бою вход в бросок без предварительного проведения серии ударов ногами и руками наказывается предупреждением и штрафными баллами.)

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков (п.4.4.2.);
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цук. – различные варианты бросков (п.4.4.2.).

Болевые приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение болевых приёмов.

1. Различные варианты рычагов локтя;

2. Различные варианты ущемления ахиллесова сухожилия.
3. Различные варианты «узлов» рук руками и ногами.
4. Различные варианты «узлов» ног руками и ногами.
5. Различные варианты перегибаний колена.

Удушающие приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение удушающих приёмов.

1. Различные варианты удушающих отворотом куртки.
2. Различные варианты удушающих двумя отворотами куртки.
3. Различные варианты удушающих предплечьем.
5. Удушающий прогибом.
7. Различные варианты удушающих прогибом.

Комбинации ударов и бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков, бросков и удушений начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов - бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
10. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

18. Блок рукой – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки; – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
19. Блок рукой – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
20. Ой цуки – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
21. Ой цуки – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
22. Ой цуки – гиакү цуки – ёко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
23. Ой цуки – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
24. Ой цуки – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
25. Ой цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
26. Маваси цуки – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
27. Маваси цуки – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки; – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
28. Маваси цуки – гиакү цуки – ёко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
29. Маваси цуки – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
30. Маваси цуки – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
31. Маваси цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цук. – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов.

Работа на мешке.

В Рукопашном бою основной акцент делается на проведение серии ударов и поэтому при выполнении техники ударов на мешке следует обратить особое внимание на гармоничное сочетание ударов руками и ногами.

1. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
2. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки;
3. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки.
4. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки;
5. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
6. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
7. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
8. Тэйсё ути – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки;
9. Тэйсё ути – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки.
10. Тэйсё ути – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки - усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки;

39. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
40. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
41. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
42. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
43. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
44. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
45. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
46. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
47. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
48. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
49. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
50. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

Форма ката.

Этот раздел техники позволяет сохранять и контролировать внутреннюю структуру двигательной культуры, а так же корректировать качество выполнения упражнений, а так же исправлять недочёты и ошибки.

Ой цуки ката:

1. Ой цуки ката седан;
2. Ой цуки ката нидан;
3. Ой цуки ката сандан;
4. Ой цуки ката едан;
5. Ой цуки ката годан.

Сюто ути ката:

1. Сюто ути ката седан;
2. Сюто ути ката нидан.

Катана-тэ ката:

1. Катана-тэ ката седан;
2. Катана-тэ ката нидан.

Форма ката ударов ногами:

1. Маэ гэри ката;
2. Маваси гэри ката;
3. Еко гэри ката;
4. Усиро гэри гэри ката;
5. Ура маваси гэри ката;
6. Маэ ура маваси гэри ката.

Форма ката бросков:

1. Форма ката бросок через спину;
2. Форма ката бросок через бедро;
3. Форма ката бросок через плечо;
4. Форма ката бросок передняя подножка;
5. Форма ката бросок задняя подножка;
6. Форма ката бросок отхват;
7. Форма ката бросок подхват;
8. Форма ката бросок зацеп изнутри одноимённой ногой;
9. Форма ката бросок зацеп изнутри разноимённой ногой;
10. Форма ката бросок зацеп снаружи одноимённой ногой;
11. Форма ката бросок зацеп снаружи разноимённой ногой;
12. Форма ката бросок сталкивание с захватом ног;
13. Форма ката бросок «обратный захват ног»;
14. Форма ката бросок с захватом шеи и туловища;
15. Форма ката бросок передняя подсечка;
16. Форма ката бросок боковая подсечка;

17. Форма ката бросок через голову с упором в ноги в живот;
18. Форма ката Бросок мельница;
19. Форма ката бросок передний переворот;
20. Форма ката бросок задний переворот;
21. Форма ката бросок боковой переворот;
22. Форма ката бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на продвинутом начальном этапе обучения и служит для оживления и наполнения энергией за счёт дыхания и определённой структуры движений двигательного каркаса.

1. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
2. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
3. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
4. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
5. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
6. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
7. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
8. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
9. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
10. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
11. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
12. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
13. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
14. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
15. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
16. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
17. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
18. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
19. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
20. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;

21. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
22. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
23. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
24. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
25. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
26. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
27. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
28. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
29. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
30. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
31. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
32. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
33. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
34. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
35. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
36. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные ката.

Кантена маэ гэри ката.

Кантена маэ гэри ката сёдан.

Кантена маэ гэри ката нидан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Кантена маэ гэри ката едан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

упражнения с партнером;

упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения.

для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

детали техники ударов, освоение траектории ударов;

выполнение технических действий по разделению на этапы;

упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

многократное выполнение без партнера в ритме в группе и индивидуально;

многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 2.3 «Контрольные нормативы зачеты»

Правила соревнований: значение соревнований для занимающихся; основные оценки технико-тактических действий; анализ соревнований:

1) разбор ошибок; 2) выявление сильных сторон подготовки; 3) выявление слабых сторон подготовки; 4) определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки; 5) определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке; 6) выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Тема 2.4 «Инструкторская и судейская практика»

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Планируемые результаты третьего года обучения

Обучающийся знает:

знания о правилах соревнований;

понятие «режим», значение для спортсмена; понятие «самоконтроль»;

специальные двигательные способности;

особенности технико-тактических приемов в Рукопашном бое.

Обучающийся умеет:

действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

поставить и удержать цель в процессе деятельности;

контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;

слушать и слышать собеседника.

2.1. Учебный план (четвертый год обучения)

Задачи

Образовательные:

дать представление о Рукопашном бое в области более углубленного освоения базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;

формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

познакомить с основами судейской деятельности.

Развивающие:

сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;

расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;

развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по Рукопашному бою и других спортивных мероприятиях;

формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	26			
1.1	Физическая культура и спорт в России	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.2	Краткий обзор развития Рукопашного боя	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.3	Правила соревнований по Рукопашному бою	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.5	Основы знаний по гигиене				Контрольный опрос,

		4	4		тестирование
1.6	Психологическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.7	Тактическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
2	Практическая Подготовка	190			
2.1	Общая физическая подготовка	70		70	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.2	Техническая и специальная физическая подготовка	100		100	
2.3	Контрольные нормативы, зачеты	10		10	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.4	Инструкторская и судейская практика	10		10	Контроль за правильным выполнением
2.5	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	216	26	190	

2.2. Календарный учебный график (приложение 4)

2.3. Рабочая программа 4 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории Рукопашного боя»

Теория

Рукопашный бой как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Тема 1.3 «Правила соревнований по Рукопашному бою»

Теория

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила зачисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека»

Теория

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене»

Теория

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики).

Тема 1.6 «Психологическая подготовка»

Теория

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к дисциплине, послушанию.

Практика

Тренировочные задания на взаимодействие в группе.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка»

Теория

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками.

Практика

Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка»

Практика

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Кувырки, кульбиты, перевороты, колесо. Упражнения на перекладине.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Челночный бег. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину, высоту, прыжки через препятствия, многоскоки.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка»

Практика

Тема 2.2. «Техническая и специальная физическая подготовка»

Практика

Комбинации ударов.

В основе Рукопашного боя (в правилах соревнований, как части учебного процесса) заложена серийность ударов, бросков за которые спортсмен на соревнованиях получает значительно большее количество баллов, чем за одиночные удары и поэтому в основном нарабатываются их различные комбинации и последовательности. Так же, по правилам до двенадцати лет соревнования проводятся с применением только ударной техники, что делает необходимым уделять большее внимание ударной технике.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
3. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
4. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Броски.

С двенадцати лет в соревнованиях по правилам вводится бросковая техника и поэтому с этапа учебно-тренировочной работы начинается изучение техники борьбы.

1. Бросок сталкивание с захватом ног;
2. Бросок «обратный захват ног»;
4. Бросок с захватом шеи и туловища;
5. Бросок через бедро с разными вариантами захватов;
6. Бросок через спину с разными вариантами захватов;
7. Бросок передняя подножка с разными вариантами захватов;
8. Бросок задняя подножка с разными вариантами захватов;
9. Бросок отхват с разными вариантами захватов;
10. Бросок подхват с разными вариантами захватов;
11. Бросок зацеп изнутри одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
12. Бросок зацеп изнутри разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
13. Бросок зацеп снаружи одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
14. Бросок зацеп снаружи разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
15. Бросок передняя подсечка с разными вариантами захватов;
16. Бросок боковая подсечка с разными вариантами захватов;
17. Бросок через голову с упором в ноги в живот с разными вариантами захватов;
18. Бросок мельница с разными вариантами захватов;
19. Бросок передний переворот с разными вариантами захватов;
20. Бросок задний переворот с разными вариантами захватов;
21. Бросок боковой переворот с разными вариантами захватов;
22. Бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Комбинации ударов и бросков.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов и бросков. (Следует обратить внимание на то, что по правилам соревнований вход в бросок без предварительного проведения серии ударов ногами и руками наказывается предупреждением и штрафными баллами.)

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков (п.4.4.2.);
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цук. – различные варианты бросков (п.4.4.2.).

Болевые приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение болевых приёмов.

1. Различные варианты рычагов локтя;

2. Различные варианты ущемления ахиллесова сухожилия.
3. Различные варианты «узлов» рук руками и ногами.
4. Различные варианты «узлов» ног руками и ногами.
5. Различные варианты перегибаний колена.

Удушающие приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение удушающих приёмов.

1. Различные варианты удушающих отворотом куртки.
2. Различные варианты удушающих двумя отворотами куртки.
3. Различные варианты удушающих предплечьем.
5. Удушающий прогибом.
7. Различные варианты удушающих прогибом.

Комбинации ударов и бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков, бросков и удушений начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов - бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
10. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

18. Блок рукой – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки; – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
19. Блок рукой – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
20. Ой цуки – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
21. Ой цуки – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
22. Ой цуки – гиакү цуки – ёко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
23. Ой цуки – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
24. Ой цуки – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
25. Ой цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
26. Маваси цуки – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
27. Маваси цуки – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки; – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
28. Маваси цуки – гиакү цуки – ёко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
29. Маваси цуки – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
30. Маваси цуки – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
31. Маваси цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цук. – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов.

Работа на мешке.

В Рукопашном бое основной акцент делается на проведение серии ударов и поэтому при выполнении техники ударов на мешке следует обратить особое внимание на гармоничное сочетание ударов руками и ногами.

1. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
2. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки;
3. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки.
4. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки;
5. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
6. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
7. Тэйсё ути – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки;
8. Тэйсё ути – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки;
9. Тэйсё ути – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки.
10. Тэйсё ути – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки - усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки;

39. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
40. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
41. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
42. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
43. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
44. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
45. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
46. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
47. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
48. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
49. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
50. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

Форма ката.

Этот раздел техники позволяет сохранять и контролировать внутреннюю структуру двигательной культуры, а также корректировать качество выполнения упражнений, исправлять недочёты и ошибки.

Ой цуки ката:

1. Ой цуки ката седан;
2. Ой цуки ката нидан;
3. Ой цуки ката сандан;
4. Ой цуки ката едан;
5. Ой цуки ката годан.

Сюто ути ката:

1. Сюто ути ката седан;
2. Сюто ути ката нидан.

Катана-тэ ката:

1. Катана-тэ ката седан;
2. Катана-тэ ката нидан.

Форма ката ударов ногами:

1. Маэ гэри ката;
2. Маваси гэри ката;
3. Еко гэри ката;
4. Усиро гэри гэри ката;
5. Ура маваси гэри ката;
6. Маэ ура маваси гэри ката.

Форма ката бросков:

1. Форма ката бросок через спину;
2. Форма ката бросок через бедро;
3. Форма ката бросок через плечо;
4. Форма ката бросок передняя подножка;
5. Форма ката бросок задняя подножка;
6. Форма ката бросок отхват;
7. Форма ката бросок подхват;
8. Форма ката бросок зацеп изнутри одноимённой ногой;
9. Форма ката бросок зацеп изнутри разноимённой ногой;
10. Форма ката бросок зацеп снаружи одноимённой ногой;
11. Форма ката бросок зацеп снаружи разноимённой ногой;
12. Форма ката бросок столкновение с захватом ног;
13. Форма ката бросок «обратный захват ног»;
14. Форма ката бросок с захватом шеи и туловища;
15. Форма ката бросок передняя подсечка;
16. Форма ката бросок боковая подсечка;

17. Форма ката бросок через голову с упором в ноги в живот;
18. Форма ката Бросок мельница;
19. Форма ката бросок передний переворот;
20. Форма ката бросок задний переворот;
21. Форма ката бросок боковой переворот;
22. Форма ката бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на продвинутом начальном этапе обучения и служит для оживления и наполнения энергией за счёт дыхания и определённой структуры движений двигательного каркаса.

1. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
2. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
3. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
4. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
5. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
6. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
7. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
8. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
9. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
10. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
11. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
12. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
13. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
14. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
15. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
16. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
17. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
18. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
19. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
20. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;

21. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
22. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
23. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
24. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
25. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
26. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
27. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
28. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
29. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
30. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
31. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
32. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
33. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
34. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
35. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
36. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные ката.

Кантена маэ гэри ката.

Кантена маэ гэри ката сёдан.

Кантена маэ гэри ката нидан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Кантена маэ гэри ката едан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

упражнения с партнером;

упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения.

для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

детали техники ударов, освоение траектории ударов;

выполнение технических действий по разделению на этапы;

упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

многократное выполнение без партнера в ритме в группе и индивидуально;

многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 2.3 «Контрольные нормативы зачеты»

Правила соревнований: значение соревнований для занимающихся; основные оценки технико-тактических действий; анализ соревнований:

1) разбор ошибок; 2) выявление сильных сторон подготовки; 3) выявление слабых сторон подготовки; 4) определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки; 5) определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке; 6) выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Тема 2.4 «Инструкторская и судейская практика»

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Планируемые результаты четвертого года обучения

Обучающийся знает:

особенности строения организма человека;

правила соревнований по Рукопашному бою;

понятие «режим», значение для спортсмена; понятие «самоконтроль»;

задачи тактической подготовки;

основы судейской практики;

специальные двигательные способности;

техничко-тактические приемы;

Обучающийся умеет:

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении

общеразвивающих упражнений;

действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
 систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию;
 поставить и удержать цель в процессе деятельности;
 контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
 организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
 действовать по планированию и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками.

2.1. Учебный план (пятый год обучения)

Задачи

Образовательные:

углубленное освоение спарринговой техники ;
 формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
 формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
 расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
 развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
 формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по Рукопашному бою и других спортивных мероприятиях;
 формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
 воспитывать волевые качества личности обучающихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая				

	подготовка	18			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.2	Краткий обзор развития Рукопашного боя	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.3	Правила соревнований по Рукопашному бою	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.4	Основы знаний по гигиене	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.5	Психологическая подготовка	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.6	Тактическая подготовка	4	4		Контрольный опрос, тестирование
1.7	Основы спортивной тренировки	4	4		Контрольный опрос, тестирование
2	Практическая подготовка	198			
2.1	Общая физическая подготовка	76		76	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.2	Техническая и специальная физическая подготовка	106		106	
2.3	Контрольные нормативы, зачеты	8		8	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.4	Инструкторская и судейская практика	8		8	Контроль за правильным выполнением
2.5	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	216	18	198	

--	--	--	--	--	--

2.2. Календарный учебный график (приложение 5)

2.3. Рабочая программа 5 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории Рукопашного боя»

Теория

Рука как средство физического воспитания, его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Тема 1.3 «Правила соревнований по Рукопашному бою»

Теория

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила зачисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Тема 1.4 «Основы знаний по гигиене»

Теория

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий РУКОПАШНЫЙ БОЙ, одежде и обуви. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики).

Тема 1.5 «Психологическая подготовка»

Теория

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к дисциплине, послушанию.

Практика

Тренировочные задания на командообразование.

Тема 1.6 «Тактическая подготовка»

Теория

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками.

Практика

Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Тема 1.7 «Основы спортивной тренировки»

Теория

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Общефизическая подготовка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка»

Практика

Развитие силы (силовая подготовка).

развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера);

упражнения на снарядах и со снарядами;

упражнения из других видов спорта;

подвижные и спортивные игры;

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка).

выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

выполнение упражнений на растяжение;

увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;

Тема 2.2 «ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика

Комбинации ударов.

В основе Рукопашного боя (в правилах соревнований, как части учебного процесса) заложена серийность ударов, бросков за которые спортсмен на соревнованиях получает значительно большее количество баллов, чем за одиночные удары и поэтому в основном зарабатываются их различные комбинации и последовательности. Так же, по правилам до двенадцати лет соревнования проводятся с применением только ударной техники, что делает необходимым уделять большее внимание ударной технике.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
3. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
4. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Броски.

С двенадцати лет в соревнованиях по правилам вводится бросковая техника и поэтому с этапа учебно-тренировочной работы наинается изучение техники борьбы.

1. Бросок сталкивание с захватом ног;
2. Бросок «обратный захват ног»;
4. Бросок с захватом шеи и туловища;
5. Бросок через бедро с разными вариантами захватов;
6. Бросок через спину с разными вариантами захватов;
7. Бросок передняя подножка с разными вариантами захватов;
8. Бросок задняя подножка с разными вариантами захватов;
9. Бросок отхват с разными вариантами захватов;
10. Бросок подхват с разными вариантами захватов;
11. Бросок зацеп изнутри одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
12. Бросок зацеп изнутри разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
13. Бросок зацеп снаружи одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
14. Бросок зацеп снаружи разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
15. Бросок передняя подсечка с разными вариантами захватов;
16. Бросок боковая подсечка с разными вариантами захватов;
17. Бросок через голову с упором в ноги в живот с разными вариантами захватов;
18. Бросок мельница с разными вариантами захватов;
19. Бросок передний переворот с разными вариантами захватов;

20. Бросок задний переворот с разными вариантами захватов;
21. Бросок боковой переворот с разными вариантами захватов;
22. Бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Комбинации ударов и бросков.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов и бросков. (Следует обратить внимание на то, что по правилам соревнований вход в бросок без предварительного проведения серии ударов ногами и руками наказывается предупреждением и штрафными баллами.)

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков (п.4.4.2.);
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

23. Ой цуки – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

24. Ой цуки – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

25. Ой цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

26. Маваси цуки – гиакү цуки – маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

27. Маваси цуки – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)

28. Маваси цуки – гиакү цуки – ёко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

29. Маваси цуки – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

30. Маваси цуки – гиакү цуки – усиро гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

31. Маваси цуки – гиакү цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цук. – различные варианты бросков (п.4.4.2.).

Болевые приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение болевых приёмов.

1. Различные варианты рычагов локтя;
2. Различные варианты ущемления ахиллесова сухожилия.
3. Различные варианты «узлов» рук руками и ногами.
4. Различные варианты «узлов» ног руками и ногами.
5. Различные варианты перегибаний колена.

Удушающие приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение удушающих приёмов.

1. Различные варианты удушающих отворотом куртки.
2. Различные варианты удушающих двумя отворотами куртки.
3. Различные варианты удушающих предплечьем.
5. Удушающий прогибом.
7. Различные варианты удушающих прогибом.

Комбинации ударов и бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков, бросков и удушений начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов - бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

2. Маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки; – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

4. Еко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

5. Маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

6. Маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

7. Маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки - ёко гэри - ой цуки – гиакү цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

В Рукопашном бое основной акцент делается на проведение серии ударов и поэтому при выполнении техники ударов на мешке следует обратить особое внимание на гармоничное сочетание ударов руками и ногами.

1. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
3. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.
4. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.
10. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.
16. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
17. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
18. Тэйсё ути – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
19. Тэйсё ути – гиаку цуки – усиро гэри;
20. Тэйсё ути – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
21. Тэйсё ути – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.
22. Тэйсё ути – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
23. Тэйсё ути – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
24. Тэйсё ути – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
25. Тэйсё ути – гиаку цуки – ура маваси гэри;

26. Тэйсё ути – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;

27. Тэйсё ути – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.

28. Тэйсё ути – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

29. Тэйсё ути – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

30. Тэйсё ути – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри. Маваси эмпи – маваси эмпи - маваси хидза гэри;

31. Тейсё ути – маваси эмпи;

32. Тейсё ути – маваси эмпи – маваси эмпи;

33. Тейсё ути – маваси эмпи - маэ хидза гэри;

32. Тейсё ути – маваси эмпи - маэ хидза гэри;

32. Тэйсе ути– маваси эмпи - маваси хидза гэри - маваси эмпи – маваси эмпи;

33. Тейсё ути – маваси эмпи - маэ хидза гэри - маваси эмпи – маваси эмпи;

31. Маваси эмпи – маваси эмпи - маваси хидза гэри;

32. Маваси эмпи – маваси эмпи - маэ хидза гэри;

33. Маэ эмпи – маваси эмпи - маэ хидза гэри;

34. Маэ эмпи – маваси эмпи - маваси хидза гэри - маваси эмпи – маваси эмпи;

35. Маэ эмпи – маваси эмпи - маэ хидза гэри - маваси эмпи – маваси эмпи;

36. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;

37. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

38. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;

39. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

40. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

41. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;

42. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

43. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;

44. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

45. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

46. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;

47. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

48. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;

49. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

50. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

Форма ката.

Этот раздел техники позволяет сохранять и контролировать внутреннюю структуру двигательной культуры, а так же корректировать качество выполнения упражнений, а так же исправлять недочёты и ошибки.

Ой цуки ката:

1. Ой цуки ката седан;

2. Ой цуки ката нидан;

3. Ой цуки ката сандан;

4. Ой цуки ката едан;

5. Ой цуки ката годан.

Сюто ути ката:

1. Сюто ути ката седан;

2. Сюто ути ката нидан.

Катана-тэ ката:

1. Катана-тэ ката седан;

2. Катана-тэ ката нидан.

Форма ката ударов ногами:

1. Маэ гэри ката;
2. Маваси гэри ката;
3. Еко гэри ката;
4. Усиро гэри гэри ката;
5. Ура маваси гэри ката;
6. Маэ ура маваси гэри ката.

Форма ката бросков:

1. Форма ката бросок через спину;
2. Форма ката бросок через бедро;
3. Форма ката бросок через плечо;
4. Форма ката бросок передняя подножка;
5. Форма ката бросок задняя подножка;
6. Форма ката бросок отхват;
7. Форма ката бросок подхват;
8. Форма ката бросок зацеп изнутри одноимённой ногой;
9. Форма ката бросок зацеп изнутри разноимённой ногой;
10. Форма ката бросок зацеп снаружи одноимённой ногой;
11. Форма ката бросок зацеп снаружи разноимённой ногой;
12. Форма ката бросок столкновение с захватом ног;
13. Форма ката бросок «обратный захват ног»;
14. Форма ката бросок с захватом шеи и туловища;
15. Форма ката бросок передняя подсечка;
16. Форма ката бросок боковая подсечка;
17. Форма ката бросок через голову с упором в ноги в живот;
18. Форма ката Бросок мельница;
19. Форма ката бросок передний переворот;
20. Форма ката бросок задний переворот;
21. Форма ката бросок боковой переворот;
22. Форма ката бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на продвинутом начальном этапе обучения и служит для оживления и наполнения энергией за счёт дыхания и определённой структуры движений двигательного каркаса.

1. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
2. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
3. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
4. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
5. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
6. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
7. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
8. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

35. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;

36. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные ката.

Кантена маэ гэри ката.

Кантена маэ гэри ката сёдан.

Кантена маэ гэри ката нидан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Кантена маэ гэри ката едан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

упражнения с партнером;

упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения.

для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

детали техники ударов, освоение траектории ударов;

выполнение технических действий по разделению на этапы;

упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

многократное выполнение без партнера в ритме в группе и индивидуально;

многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 2.3 «Контрольные нормативы зачеты»

Правила соревнований: значение соревнований для занимающихся;

основные оценки технико-тактических действий в Рукопашном бою; анализ соревнований:

1) разбор ошибок; 2) выявление сильных сторон подготовки; 3) выявление слабых сторон подготовки; 4) определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки; 5)

определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке; б) выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Тема 2.4 «Инструкторская и судейская практика»

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Планируемые результаты пятого года обучения

Обучающийся знает:

техничко-тактические приемы (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);

специальные двигательные способности;

специальные технико-тактические приемы;

основы инструкторской и судейской деятельности;

разные способы выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений.

Обучающийся умеет:

организовывать инструкторскую и судейскую деятельность;

принимать тактические решения в реализации приемов самообороны;

организовать свою деятельность и анализировать;

составлять план выполнения задач;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися;

обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

действовать по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики.

2.1. Учебный план (шестой год обучения)

Задачи

Образовательные:

углубленное освоение спарринговой техники;

формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
 расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
 развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
 формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по Рукопашному бою и других спортивных мероприятиях;

формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

воспитывать волевые качества личности обучающихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	18			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.2	Краткий обзор развития Рукопашного боя	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.3	Правила соревнований по Рукопашному бою	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.4	Психологическая подготовка	2	2		Контрольный опрос, тестирование
1.5	Тактическая подготовка	6	6		Контрольный опрос, тестирование
1.6	Основы спортивной тренировки	4	4		Контрольный опрос, тестирование
2	Практическая подготовка	192			
2.1	Общая физическая подготовка	76		76	Контроль за правильным выполнением

					технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.2	Техническая и специальная физическая подготовка	106		106	
2.3	Контрольные нормативы, зачеты	8		8	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
2.4	Инструкторская и судейская практика	8		8	Контроль за правильным выполнением
2.5	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	216	18	198	

2.2. Календарный учебный график (приложение 6)

2.3. Рабочая программа 6 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Практика

Тестовые задания по теме.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории Рукопашного боя»

Теория

Рукопашный бой как средство физического воспитания, его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Практика

Тестовое задание на знание основ Рукопашного боя.

Тема 1.3 «Правила соревнований по Рукопашному бою»

Теория

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила зачисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Тема 1.4 «Психологическая подготовка»

Теория

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членам группы. Выработка социального отношения к дисциплине, послушанию.

Практика

Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

Тема 1.5 «Тактическая подготовка»

Теория

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками.

Практика

Спарринг. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Тема 1.6 «Основы спортивной тренировки»

Теория

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Общефизическая подготовка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка»

Практика

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувьрки, кульбиты, перевороты, колесо.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные силовые качества и выносливость.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка»

В основе Рукопашного боя (в правилах соревнований, как части учебного процесса) заложена серийность ударов, бросков за которые спортсмен на соревнованиях получает значительно большее количество баллов, чем за одиночные удары и поэтому в основном нарабатываются их различные комбинации и последовательности. Так же, по правилам до двенадцати лет соревнования проводятся с применением только ударной техники, что делает необходимым уделять большее внимание ударной технике.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
3. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
4. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки.

Броски.

С двенадцати лет в соревнованиях по правилам вводится бросковая техника и поэтому с этапа учебно-тренировочной работы начинается изучение техники борьбы.

1. Бросок сталкивание с захватом ног;
2. Бросок «обратный захват ног»;
4. Бросок с захватом шеи и туловища;
5. Бросок через бедро с разными вариантами захватов;
6. Бросок через спину с разными вариантами захватов;
7. Бросок передняя подножка с разными вариантами захватов;
8. Бросок задняя подножка с разными вариантами захватов;
9. Бросок отхват с разными вариантами захватов;
10. Бросок подхват с разными вариантами захватов;
11. Бросок зацеп изнутри одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
12. Бросок зацеп изнутри разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
13. Бросок зацеп снаружи одноимённой ногой с разными вариантами захватов;
14. Бросок зацеп снаружи разноимённой ногой с разными вариантами захватов;
15. Бросок передняя подсечка с разными вариантами захватов;
16. Бросок боковая подсечка с разными вариантами захватов;
17. Бросок через голову с упором в ноги в живот с разными вариантами захватов;
18. Бросок мельница с разными вариантами захватов;
19. Бросок передний переворот с разными вариантами захватов;
20. Бросок задний переворот с разными вариантами захватов;
21. Бросок боковой переворот с разными вариантами захватов;
22. Бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Комбинации ударов и бросков.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов и бросков. (Следует обратить внимание на то, что по правилам соревнований вход в бросок без предварительного проведения серии ударов ногами и руками наказывается предупреждением и штрафными баллами.)

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков (п.4.4.2.);
2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);

10. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков (п.4.4.2.)
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цук. – различные варианты бросков (п.4.4.2.).

Болевые приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение болевых приёмов.

1. Различные варианты рычагов локтя;
2. Различные варианты ущемления ахиллесова сухожилия.
3. Различные варианты «узлов» рук руками и ногами.

4. Различные варианты «узлов» ног руками и ногами.

5. Различные варианты перегибаний колена.

Удушающие приёмы.

Одновременно с изучением бросковой техники начинается изучение удушающих приёмов.

1. Различные варианты удушающих отворотом куртки.

2. Различные варианты удушающих двумя отворотами куртки.

3. Различные варианты удушающих предплечьем.

5. Удушающий прогибом.

7. Различные варианты удушающих прогибом.

Комбинации ударов и бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

При достижении достаточной наработки выполнения техники бросков, бросков и удушений начинается этап изучения и наработки и закрепления комбинаций ударов - бросков с дальнейшим применением болевых и удушающих приёмов.

1. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

2. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

4. Еко гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

5. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

6. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

7. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков (п.4.4.2.);

8. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

9. Маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

10. Мава гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

11. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

12. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

13. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

14. Блок рукой – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

15. Блок рукой – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

16. Блок рукой – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

17. Блок рукой – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

18. Блок рукой – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков – различные варианты болевых и удушающих приёмов;

19. Блок рукой – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
20. Ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
21. Ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
22. Ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
23. Ой цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
24. Ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
25. Ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
26. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
27. Маваси цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки; – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
28. Маваси цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
29. Маваси цуки – гиаку цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков (п.4.4.2.);
30. Маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки– различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов;
31. Маваси цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цук. – различные варианты бросков – различные вариаты болевых и удушающих приёмов.

Работа на мешке.

В Рукопашном бое основной акцент делается на проведение серии ударов и поэтому при выполнении техники ударов на мешке следует обратить особое внимание на гармоничное сочетание ударов руками и ногами.

1. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
2. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
3. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.
4. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
5. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
6. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
7. Тэйсё ути – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки - маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
8. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
9. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - еко гэри - ой цуки – гиаку цуки.
10. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки - усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
11. Тэйсё ути – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;

41. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
42. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
43. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
44. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
45. Маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;
46. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маэ гэри - ой цуки – гиаку цуки;
47. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
48. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки;
49. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки;
50. Ёко гэри - ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки;

Форма ката.

Этот раздел техники позволяет сохранять и контролировать внутреннюю структуру двигательной культуры, а так же корректировать качество выполнения упражнений, а так же исправлять недочёты и ошибки.

Ой цуки ката:

1. Ой цуки ката седан;
2. Ой цуки ката нидан;
3. Ой цуки ката сандан;
4. Ой цуки ката едан;
5. Ой цуки ката годан.

Сюто ути ката:

1. Сюто ути ката седан;
2. Сюто ути ката нидан.

Катана-тэ ката:

1. Катана-тэ ката седан;
2. Катана-тэ ката нидан.

Форма ката ударов ногами:

1. Маэ гэри ката;
2. Маваси гэри ката;
3. Еко гэри ката;
4. Усиро гэри гэри ката;
5. Ура маваси гэри ката;
6. Маэ ура маваси гэри ката.

Форма ката бросков:

1. Форма ката бросок через спину;
2. Форма ката бросок через бедро;
3. Форма ката бросок через плечо;
4. Форма ката бросок передняя подножка;
5. Форма ката бросок задняя подножка;
6. Форма ката бросок отхват;
7. Форма ката бросок подхват;
8. Форма ката бросок зацеп изнутри одноимённой ногой;
9. Форма ката бросок зацеп изнутри разноимённой ногой;
10. Форма ката бросок зацеп снаружи одноимённой ногой;
11. Форма ката бросок зацеп снаружи разноимённой ногой;
12. Форма ката бросок столкновение с захватом ног;
13. Форма ката бросок «обратный захват ног»;
14. Форма ката бросок с захватом шеи и туловища;
15. Форма ката бросок передняя подсечка;
16. Форма ката бросок боковая подсечка;
17. Форма ката бросок через голову с упором в ноги в живот;
18. Форма ката Бросок мельница;

19. Форма ката бросок передний переворот;
20. Форма ката бросок задний переворот;
21. Форма ката бросок боковой переворот;
22. Форма ката бросок с захватом ног и выносом в сторону.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные упражнения.

Этот раздел техники изучается на продвинутом начальном этапе обучения и служит для оживления и наполнения энергией за счёт дыхания и определённой структуры движений двигательного каркаса.

1. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
2. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
3. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
4. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
5. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
6. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - маэ гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
7. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
8. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
9. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
10. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
11. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
12. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
13. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
14. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
15. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
16. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
17. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
18. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиакү цуки - еко гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
19. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиакү цуки – маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
20. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиакү цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;
21. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиакү цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиакү цуки – рука меч;

22. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
23. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
24. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - маэ ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
25. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
26. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
27. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
28. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
29. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
30. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки – усиро гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
31. Три «котэ» со сменой стойки - гедан барай – гиаку цуки – ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
32. Три «котэ» со сменой стойки – сото укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
33. Три «котэ» со сменой стойки – ути удэ укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
34. Три «котэ» со сменой стойки – агэ укэ – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
35. Три «котэ» со сменой стойки – ой цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч;
36. Три «котэ» со сменой стойки – маваси цуки – гиаку цуки - ура маваси гэри - ой цуки – гиаку цуки – рука меч.

Специальные формирующие энергонаполняющие подготовительные ката.

Кантена маэ гэри ката.

Кантена маэ гэри ката сёдан.

Кантена маэ гэри ката нидан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Кантена маэ гэри ката едан.

Кантена маэ гэри ката сандан.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

упражнения с партнером;

упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения.

для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

детали техники ударов, освоение траектории ударов;

выполнение технических действий по разделению на этапы;

упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

многократное выполнение без партнера в ритме в группе и индивидуально;

многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 2.3 «Контрольные нормативы зачеты»

Правила соревнований: значение соревнований для занимающихся;

основные оценки технико-тактических действий; анализ соревнований:

1) разбор ошибок; 2) выявление сильных сторон подготовки; 3) выявление слабых сторон подготовки; 4) определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки; 5) определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке; 6) выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Тема 2.4 «Инструкторская и судейская практика»

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Планируемые результаты шестого года обучения

Обучающийся знает:

углубленное освоение технико-тактических приемов Рукопашного боя, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);

способы совершенствования разносторонней физической и функциональной подготовленности;

способы совершенствования специальных двигательных способностей;

способы совершенствования технико-тактических приемов;

основы инструкторской и судейской деятельности;

разные способы выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений.

Обучающийся умеет:

организовывать инструкторскую и судейскую деятельность;

принимать тактические решения в реализации приемов самообороны;

организовать свою деятельность и анализировать;

составлять план выполнения задач;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися;
обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; действовать по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики.

2.4. Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь

1. Груша боксерская набивная
2. Груша боксерская пневматическая
3. Мешок боксерский
4. Татами или борцовский ковёр
5. Гантели массивные
6. Лапы боксерские
7. Мячи (набивные баскетбольные, теннисные, футбольные)
8. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
9. Платформа для подвески боксерских груш
10. Скамейка гимнастическая
11. Скакалка гимнастическая
12. Стенка гимнастическая
13. Штанга тренировочная
14. Электронные весы
15. Гонгбоксерский
16. Секундомер
17. Стендинформационный
18. Табло информационное световое электронное
19. Стеллаж для хранения гантелей
20. Гири
21. Компьютерная техника
22. Видеотека и библиотечный фонд

Спортивная экипировка

1. Перчатки для КУДО или рукопашного боя
2. Перчатки боксерские
3. Перчатки боксерские снаряженные
4. Шлем с пластиковым лицевым щитком
5. Шлем боксерский
6. Щитки для ног
7. Протектор-бандаж для паха
8. Кимоно
9. Защитный жилет на грудь

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с соответствующей специальностью и квалификацией.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В результате того, что Рукопашный бой является сложнотехническим видом единоборств в котором применяется множества различных техник, которые должны быть выполнены в определённых двигательных закономерностях и наполнены внутренней энергией, что достигается за счёт постоянного выполнения специальных подготовительных упражнений, а также для участия в соревнованиях по другим схожим в техническом арсенале видах единоборств, на конец учебного процесса занимающиеся должны:

выполнять требования на поясные нормативы сдаваемого технического пояса;

познакомиться, изучить и получить устойчивые знания и навыки различных видов контактных единоборств;

получить устойчивые знания, навыки и умения в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике схожих по техническому арсеналу и правилам соревнований.

Способы определения результативности:

сдача нормативов квалификационных экзаменов (соответственно срокам сдачи на очередной пояс);

тестирование по техническим нормативам по общей и специальной физической подготовке;

выступление на соревнованиях.

Технические нормативы

Первый этап заключается в воспитании и возвращении спортсмена и на основе этого этапа строится следующий - спортивное совершенствование. Пока воспитанники не готовы к спортивным достижениям, они развиваются в поясной системе, а после того, как они возмужали морально и физически, они плавно и естественно переходят в спорт. То есть поясная квалификационная система является первым и необходимым этапом подготовки будущего спортсмена. Также поясные нормативы решают задачу стилевой подготовки.

Технические нормативы условно разделяются на четыре этапа: первый (10 - 8 кю) – подготовительный, второй (7-5 кю) – стилевая подготовка, третий (4-1 кю) – стилевая подготовка и спортивное совершенствование и четвёртый (1-4 дан) - этап спортивного мастерства.

Первый этап решает задачу организации всего дальнейшего процесса обучения, то есть основная его цель организовать группы для дальнейшей работы. Поэтому в поясных нормативах на эти пояса различные построения и переходы уделяется особое внимание. Это скорее экзамен тренеру на умение организовать группу и весь учебный процесс в дальнейшем. Так же начинается первый подготовительный этап стилевой подготовки. Изучаются различные виды страховок, подготовительных и общеразвивающих упражнений.

Основная задача второго этапа – это стилевая подготовка (вхождение в двигательную культуру). Основной задачей на этом этапе занятий Рукопашным боем воспитание определенного внутреннего качества, которое достигается за счет специальных упражнений, которые включены в сдачу на поясные нормативы и при этом условии не смогут быть проигнорированы. На этом этапе,

после качественного усвоения подготовительных вводных упражнений наступает этап изучения техники. Здесь огромное значение имеет упражнение «форма ката» и энергообразующих упражнений, закладывающее основы единой техники и внутренней энергии. При этом на всём протяжении изучения Рукопашного боя происходит постоянное возвращение к истокам, то есть ключевым стилеобразующим упражнениям. Одновременно начинает закладываться навык поединка, но строго нормированный и четко выстроенный (дифференцированная подготовка). Это даёт критерии контроля навыка борьбы у воспитанников и позволит научить их думать в схватке. Ритуалы и теоретическая подготовка: ката завязывания пояса, ката складывания кимоно, определенный подбор стихов заложенных к обязательному изучению при сдаче поясных экзаменов, продолжает психологической подготовки и процесс воспитания.

Третий этап (стилевая подготовка и спортивное совершенствование) – продолжает решать задачу стилевой подготовки и начинает подводить к соревновательной деятельности. На этом этапе – этапе совершенствования техники, упражнения «форма ката» служат для корректировки техники. Начинает уделяться большое значение энергообразующим упражнениям и ситуационным упражнениям, закладывающим типовые связи необходимые для ведения поединка, то есть задаются определенные клише, которые послужат основой для импровизации в борьбе. Любая импровизация должна быть грамотно подготовлена и вся предыдущая работа тренера должна служить этому. Импровизация на основе жесткой стандартизации. Вводится бросковая техника и тамесивари (разбивание предметов). Даются уже вольные поединки с ударной и бросковой техникой. На этом этапе начинается, так же, подготовка будущей смены: инструкторов и судей. Начинаются изучаться правила Рукопашного боя, конспектируется определенная литература по практической педагогики и психологии, изучается теория целенаправленного развития двигательных навыков.

Четвёртый этап (этап спортивного мастерства) – начинается с чёрного пояса. Здесь основное внимание уделяется качеству выполнения различных техник, правильности построения, понимания и грамотности ведения спортивной и тренировочной деятельности, пониманию и опыту судейской и тренерской работы, а так же степени пропитанности духом Школы. Этот этап служит для оттачивания техники, умения получать эстетическое наслаждения от самого процесса Рукопашного боя. Перед нами должен быть уже готовый инструктор, имеющий большую судейскую практику и большой опыт поединков и соревнований.

Кроме того необходимо знать, что на Востоке пояс олицетворяет не спортивные достижения, а степень «пропитанности духом Школы». Для оценки спортивных достижений введена спортивная система поясов. Четкое разделение иерархий: стилевая квалификация, «спортивные» пояса, судейская категория и система почетных поясов дают возможность очень многим самореализоваться.

Оценка технических нормативов

Оценка каждого упражнения производится по 10-ти бальной шкале. После проведения всех зачётных нормативов сумма полученных результатов складывается и на основе полученной оценки выносится решение о присуждении или не присуждении прохождения очередного этапа. Оценка каждого задания производится дифференцировано: в соответствии с возрастом и стажем занятий.

Соответствие классификации

Классификация разделяется на две части: первой - стилевой классификации, которая позволяет воспитывать адепта, создаёт фундамент второй- спортивной классификации, которая готовит учеников к соревновательной деятельности.

Стилевая классификация

Классификация	Цвет пояса	Цвет кимано
10 кю	белый	белый
9 кю	Белый с зелёной поперечной полосой	белый
8 кю	белый с синей поперечной полосой	белый
7 кю	Белый с зелёной продольной полосой	белый
6 кю	белый с синей продольной полосой	белый
5 кю	белый с красной продольной полосой	белый
4 кю	Зелёный	белый
3 кю	Синий	белый
2 кю	Красный	белый
1 кю	Коричневый	белый
1 дан	Чёрный с одной узкой поперечной полосой	белый
2 дан	Чёрный с двумя узкими поперечными полосами	белый
3 дан	Чёрный с тремя узкими поперечными полосами	белый
4 дан	Чёрный с четырьмя узкими поперечными полосами	белый
5 дан	Чёрный с одной широкой поперечной полосой	белый
6 дан	Чёрный с одной широкой поперечной и одной узкой поперечной полосой	белый
7 дан	Чёрный с одной широкой поперечной и двумя узкими поперечными полосами	чёрный
8 дан	Жёлтый	чёрный

Спортивная квалификация

Спортивная квалификация РУКОПАШНЫЙ БОЙ («Кю», пояс)	Количество побед на соревнованиях по правилам РУКОПАШНЫЙ БОЙ
4 «кю» - зелёный пояс с чёрной продольной полосой	7

3 «кю» - синий пояс чёрной продольной полосой	10
2 «кю» - красный пояс чёрной продольной полосой	15
1 «кю» - коричневый пояс чёрной продольной полосой	25
Чёрный пояс (1 дан)	
Чёрный пояс (2 дан)	
Чёрный пояс (3 дан)	

2.6. Оценочные материалы

Технические нормативы по ОФП и СФП

Для получения удовлетворительной оценки (10 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 3 норматива для взрослых, юношей и юниоров: 10-8 кю отжимание, пресс, приседание и далее: отжимание, пресс, подтягивание.

Возраст	10-9 кю о-п-п	8 кю о-п-п	7 кю о-п-п	6 кю о-п-п	5 кю о-п-п	4 кю о-п-п	3 кю о-п-п
до 9 лет	10-10-10	15-15-15	20-20-1	25-25-3	30-30-6	40-40-8	50-50-10
до 15 лет	20-20-20	20-20-20	25-25-2	30-30-4	40-40-7	50-50-9	60-60-12
до 18 лет	20-20-20	20-20-20	30-30-3	40-40-5	50-50-8	60-60-10	70-70-15
взрослые	20-20-20	20-20-20	30-30-3	40-40-5	50-50-8	60-60-10	70-70-15

Возраст	2кю о-п-п	1 кю о-п-п	1 дан о-п-п
до 10 лет	60-60-15	70-70-18	80-80-25
до 15 лет	70-70-18	80-80-20	90-90-28
до 18 лет	80-80-20	90-90-25	100-100-30
взрослые	80-80-20	90-90-25	100-100-30

Технические требования выполнения нормативов по ОФП и СФП (растяжка, отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса)

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - ноги на подъеме стопы, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сплетены за головой. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°.

Упражнение для мышц брюшного пресса выполняется из положения лежа на спине, пальцы рук сплетены за головой. Ноги прямые. Корпус поднимается

вверх до положения «сидя», колени одновременно с корпусом подтягиваются к груди.

Подтягивание выполняется прямым хватом. Подъем выполняется по задеванию подбородком перекладины сверху.

2.7. Методические материалы

Программа содержит в себе нормативную и методическую части для этапа начальной подготовки и этапа учебно-тренировочной подготовки.

Нормативная часть - включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах спортивной деятельности. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Методическая часть - включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2.8. Иные компоненты

Воспитательная работа

Общая характеристика программы воспитания /пояснительная записка

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием не только семьи, но и образовательных учреждений, среды, средств массовой информации, социально-экономических условий жизни и др.

К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер и зависят от сочетания многих факторов.

Дополнительное образование детей, как особая образовательная сфера, имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Современной парадигмой развития дополнительного образования является формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержание талантов, обеспечение их духовно-нравственного, патриотического, физкультурно-оздоровительного и трудового воспитания, а также оказание помощи в профориентации, социализации и адаптации обучающихся к жизни в современном обществе.

Все эти *направления*, так или иначе, предусматриваются в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью программы является то, что в основу образовательного процесса положены компетентностный подход, предполагающий формирование социальной, коммуникативной, познавательной компетентностей, и деятельностный подход в воспитании и развитии обучающегося средствами приобщения к участию в значимых проектах разного уровня, самостоятельному творческому поиску до осознания своей причастности в решении важных дел.

Такой комплексно-целевой подход интенсифицирует развитие детей и подростков, формирует устойчивую мотивацию к познанию, активизирует их творческую деятельность, способствует успешной социализации.

В этом и заключается **актуальность** данной программы.

Кроме этого, в процессе реализации программы подросток имеет возможность свободного выбора для импровизации, что укрепляет его веру в собственные силы.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- беседы, дискуссии, круглые столы;
- творческие встречи с интересными людьми;
- самостоятельная работа (написание эссе, разработка проекта);
- организация семейных праздников, концертов;
- участие в праздниках, посвященных красным датам календаря;
- участие в конкурсах;
- экскурсии, посещение театров, музеев и т.д.

Особенности организации образовательного процесса.

Учитывая широкий аспект поставленных задач, настоящая программа может быть реализована в формате сетевого взаимодействия.

Сетевыми партнерами в реализации программы могут стать театры, библиотеки, музеи, дворцы культуры, общеобразовательные школы, учреждения дополнительного образования, и т.п.

Организация и проведения совместных праздников, выступлений, акций и т.д. будут способствовать ознакомлению детей с различными учреждениями, интересными людьми, помогут увидеть широкие возможности выбора занятий и будущей профессии для себя, а также - более тесному сотрудничеству учреждений по воспитанию и развитию детей.

Режим занятий. Воспитательная работа осуществляется в процессе реализации основной образовательной программы (занятия, репетиции, беседы и т.п.), а также согласно плану проведения запланированных мероприятий.

Рабочая программа

Цель: создание условий для самовыражения личности ребенка через различные виды деятельности, способствующих успешной социализации в современном обществе.

Задачи:

- воспитывать у обучающихся готовность к творческой деятельности, трудолюбие, ответственность, аккуратность;
- развивать навыки культурного общения и культуры поведения;
- формировать у обучающихся систему нравственных ценностей, личностных качеств, необходимых для жизни;
- развивать воспитательный потенциал семьи;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали;
- приобщать обучающихся к традициям Дворца и изучению его истории;
- воспитывать любовь к своему Отечеству, малой Родине и национальным традициям;
- воспитывать эстетические потребности;
- развивать навыки сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения;
- воспитывать внутренние потребности обучающегося в здоровом образе жизни;
- воспитывать ответственное отношение к природе и социокультурной среде обитания.

Содержание деятельности

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными выступлениями и др.;
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Календарный план воспитательной работы (приложение №...)

Планируемые результаты

В процессе реализации настоящей программы подростки будут одновременно получать комплексные знания, развивать способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через занятия, общения, репетиции, сценическую деятельность, творческие встречи и т.д.

1. Ожидается положительная динамика сформированности социальных компетентностей обучающихся:

- умение выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности;

- готовность и способность обучающихся к творческой деятельности, саморазвитию и самопознанию;

- сформированность навыков сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения, культурного общения и культуры поведения.

2. Позитивные изменения в формировании:

- нравственных ценностей и личностных качеств, необходимых для жизни (трудолюбие, ответственность, аккуратность, моральные ценности);

- внутренних потребностей в здоровом образе жизни;

- любви к своему Отечеству, малой Родине и национальным традициям.

3. Активное участие обучающихся в традиционных праздниках и проектах Дворца, города и Республики с привлечением воспитательного потенциала семьи.

4. Достижение высоких результатов в конкурсной деятельности.

Способы отслеживания результатов

С целью отслеживания эффективности деятельности объединения по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели,

которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению, а так же используются разработанные тесты и анкеты.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

2.9. Список литературы и электронных источников

Нормативно-правовая база:

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

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004
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
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978 6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

5. Горевалов И.И., Боевые искусства мира, - Йошкар-Ола: Иарийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994, -
6. Дзигоро Кано, Кодокан дзюдо. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» -2000г.
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
8. Касьянов Т.Р., Иванов-Катанский С.А., Теория и практика рукопашного боя. – М. Спорт. – 2018.
9. Киселёв В. А., Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. – М. Физическая культура и спорт. – 2006.
10. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990.
11. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС, 1986.
12. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
13. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991.
15. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.
16. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
18. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003.
19. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001.
20. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981.
21. Под редакцией Галковского Н.М., Катулина А.З., Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) – М. Издательство «Физкультура и спорт», 1968.
22. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
23. Радишевский Е.А., Джиу-джитцу: практическое руководство. – Минск: современная школа, 2009.
24. Рудман Д., Техника борьбы лёжа. Нападение – М., Издательство «Физкультура и спорт», 1982.
25. Рудман Д., Техника борьбы лёжа. Защита – М., Издательство «Физкультура и спорт», 1983.
26. Санников В.А., Воропаев В.В., Теоретические и методические основы подготовки боксера. – М. Изд.Физкультура и спорт. – 2006
27. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
28. Составл., пер. с кит. И древнеяп., вступ. Ст. и коммент. Малявин В.В., Боевые искусства: Китай, Япония – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002

29. Тадао Атаки, Донн Ф. Дрэгер, Техника дзюдо – Пер. с англ. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2003
30. Тарас А.Е., Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада (Энциклопедический справочник) – Минск, Харвест, 1996
31. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
32. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988
33. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
34. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
35. 100 уроков борьбы самбо. - Издательство «Физкультура и спорт» - М. -1971

2.2. Календарный учебный график Приложения 1 2 3 4 5 6

Приложение ...
Календарный план воспитательной работы

Приложения ...

Оценочные материалы