

Муниципальная автономная организация
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»

Принята на заседании
педагогического совета
От «21» апреля 2022 г.
Протокол №3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
Е.В. Караева
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 8 – 11 лет
Срок реализации программы: 2 года (360 часов)

Составитель:
Матюшин Александр Александрович
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)	5
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.....	9
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	9
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12
Список литературы для педагога.....	12
Список литературы для детей и родителей.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	13
Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год (1 год обучения).....	13
Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год (2 год обучения).....	18

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами данного вида боевых единоборств является как комплексная нагрузка на растущий детский организм, способствующая правильному формированию опорно-двигательного аппарата и развитию мышечного корсета, так и зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр».

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

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя». В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

Образовательная программа дополнительного образования детей по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ MAOДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Данная образовательная программа *педагогически целесообразна*, т.к. при ее реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма и ответственности, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут им в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- доступность
- связь теории с практикой
- результативность
- индивидуальный подход в обучении
- наглядность
- систематичность и последовательность

Особенности организации образовательного процесса:

Программа построена по концентрическому принципу проектирования программ – темы программы каждый год одни и те же, но уровень сложности и степень погружения в тему каждый год увеличивается.

Адресат программы: содержание программы рассчитано на детей 8-11 лет, учитывая их анатомо-физиологические и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Объем программы – 360 часов.

Срок освоения программы – 2 года

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Режим занятий – занятия проводятся четыре часа в неделю (два раза по два часа).

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите отечества.

Задачи программы на 2 года обучения:

- дать основы знаний по различным видам единоборств (рукопашный бой включает в себя смесь видов)
- совершенствовать физическую и специальную подготовку обучающихся
- совершенствовать физические и морально-волевые качества
- обучение преодолевать трудности и психологические барьеры
- развивать стремление добиваться поставленной цели, умение найти выход из сложной или экстремальной ситуации.
- развивать чувство патриотизма, дружбы, коллективизма, уважения, чести и достоинства, благородства и мужества.
- обучить способности и умению отстаивать свою точку зрения
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.
- обучить умению видеть проблему и способы решения.
- готовить обучающихся для участия в соревнованиях самого различного уровня (первенство клуба, города, региональных, российских, международных)

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

1 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Вводный контроль	2	2	0	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	42	4	38	зачет
3	Основы рукопашного боя.	86	7	79	наблюдение
4	Тренировочные поединки	10	2	8	тренировочные бои
5	Зачётные требования	2	0	2	зачет
6	Итоговое занятие	2	0	2	устный опрос
7	Итого	144	15	129	

2 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Вводный контроль	2	2	0	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	60	4	56	зачет
3	Основы рукопашного боя.	130	7	123	наблюдение
4	Тренировочные поединки	20	2	18	тренировочные бои
5	Зачётные требования	2	0	2	зачет
6	Итоговое занятие	2	0	2	устный опрос
7	Итого	216	15	201	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1-2 год обучения

1. Введение в программу.

Знакомство с содержанием программы, планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по рукопашному бою. Режим дня и личная гигиена. Вводная аттестация.

2. Общая физическая подготовка.

Физическая культура – средство развития и укрепления человека. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений:

– упражнения для мышц рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа);

– движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки;

– упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, растяжка, маховые движения ногами;

– упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

– упражнения с предметами: резиновый жгут, гантели (0,5 кг), скакалки;

– упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах;

– элементы акробатики и самостраховки;

– легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы;

- подвижные игры: пятнашки (руки и ноги);
- эстафета с различными способами передвижения.

3. Основы рукопашного боя.

Теория. Рождение и развитие рукопашного боя. Этикет в рукопашном бое. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков, удержаний, болевых и удушающих приёмов. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы.

Практика. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни). Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой, бокового, снизу. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.

4. Тренировочные поединки.

Работа в парах по заданию и вольно. Спарринги.

5. Зачётные требования.

Контроль развития физических качеств, умений и навыков по результатам выполнения нормативов: ОФП, ударная техника руками, ногами, бросковая техника.

6. Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- получить основы знаний по различным видам единоборств
- усовершенствовать физическую и специальную подготовку обучающихся
- качественное участие в муниципальных и региональных соревнованиях
- усовершенствовать физические и морально-волевые качества
- обучиться преодолевать трудности и психологические барьеры
- развить стремление добиваться поставленной цели, развить умение найти выход из сложной и экстремальной ситуации
- развить чувство патриотизма, дружбы, коллективизма, уважения, чести и достоинства, благородства и мужества.
- приобрести способность и умение отстаивать свою точку зрения
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость
- приобрести умение видеть проблему и способы решения

	Уровни	
	стартовый	базовый
знать	<ul style="list-style-type: none"> – понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; – понятие ОФП в рукопашном бое; – о пользе занятий рукопашным боем; – строение и функции организма человека; – правила по технике безопасности на занятиях; – основные движения; – комплекс подводящих упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> – понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; – понятие ОФП и СФП в рукопашном бое; – о пользе занятий рукопашным боем; – строение и функции организма человека; – понятие о психологической подготовке; – правила по технике безопасности на занятиях; – правила соревнований по РБ;

	<ul style="list-style-type: none"> – базовые упражнения; – виды упражнений; – понятие врачебный контроль и самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> – основные движения; – комплекс подводящих упражнений; – базовые упражнения; виды упражнений; – понятие врачебный контроль и самоконтроль; – структуру тренировочного занятия.
уметь	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять основные базовые упражнения; – выполнять комплекс подводящих упражнений; – ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр); – Выполнять спасение утопающего. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять основные базовые упражнения; – выполнять комплекс подводящих упражнений; – ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр); – выполнять спасение утопающего.
владеть	<ul style="list-style-type: none"> – ОФП СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей); – Комплексами корригирующих упражнений; – комплексом подводящих упражнений: в падении, в защите, атаке; – навыками гигиены и самоконтроля; – правилами сохранения и укрепления здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> – ОФП-СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей); –комплексами корригирующих упражнений; – техникой базовых упражнений: основным стойкам, ударам руками и ногами, защитные действия, атакующие действия; – комплексом подводящих упражнений: отработка ударов на мешках, с лапами, с партнером; – навыками гигиены и самоконтроля; –правилами сохранения и укрепления здоровья.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(см. приложение 1)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- специальное покрытие для борьбы (маты);
- мешок боксёрский, лапы, макивары для отработки ударов руками и ногами;
- наличие у каждого учащегося формы, наличие у команды защитных средств для тренировок и участия в соревнованиях (шлем, перчатки, раковина, щетки на голень, капа).

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области рукопашного боя

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов;
- выступления на соревнованиях.

Формы и способы фиксации результатов:

- карты выполнения нормативов
- ведомости соревнований

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Практика.

Оценка определяется по следующим нормативам:

1. Приседание за одну минуту: 30 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: 20 раз.
3. Сгибание корпуса на пресс за одну минуту: 25 раз.
4. Спады на скорость за 30 секунд: 15 раз.
5. Акробатика: кувырок вперёд со стойки, кувырок назад с выходом в стойку, кувырок через левое – правое плечо.
6. Ударная техника руками в соответствии с возрастными особенностями (оценка педагога).
7. Ударная техника ногами в соответствии с возрастными особенностями (оценка педагога).
8. Борцовская техника в соответствии с возрастными особенностями (оценка педагога).

Теория.

1. Назвать основные приемы рукопашного боя.
2. Рассказать о правилах рукопашного боя.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. *Подготовительная часть:*

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
 - подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
 - активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.
2. *Основная содержательная часть:*
- формирование двигательных навыков;
 - отработка технических приемов рукопашного боя;
 - развитие физических качеств.
- Игровая часть, включающая в себя развитие определенных качеств и эмоциональную разгрузку;
3. *Заключительная часть.*
- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
 - формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на *принципах* постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

Большое внимание уделяется умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок, во время кроссовой подготовки.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- спортивные праздники (специальные игры и конкурсы, эстафеты с элементами рукопашного боя);
- соревнования по рукопашному бою;
- показательные выступления.

Основой учебно-тренировочного занятия является тренировка. Это систематическое повторение разучиваемых упражнений, действий, схваток, с постепенным усложнением условий их выполнения. Перед занятиями по рукопашному бою регулярно проводятся беседы по технике безопасности.

Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, опрос и т.д.);
- наглядные методы (показ, просмотр презентаций);
- практические методы (отработка упражнений, игры, состязания).

Беседы на учебно-тренировочных занятиях. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. На этапе начальной подготовки большое внимание необходимо уделять традициям рукопашного боя, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на

то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов, ставя в пример собственные.

Педагогические технологии. Используется технология личностно-ориентированного обучения, технология коллективной творческой деятельности и игровые технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Акопян, А.О. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», / А.О. Акопян, Д.И. Долганов и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. ... кпн. / С. А. Астахов – М., 2003. – 116 с.
3. Бурцев, Г.А., Рукопашный бой. / Г.А. Бурцев – М., 1994. – 206 с.
4. Волков, И.П. Спортивная психология. / И. П. Волков – СПб.; 2002. . – 217 с.
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: ФиС 1978. – 175 с.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский – М.: ФиС 1991– 204 с.
7. Егорова, А.В. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации / А.В. Егорова, Д. Г. Круглов, О.Е Левочкина – М.: Советский спорт, 2007. – 175 с.
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. / Е.Н. Захаров – М.: Лептос, 1994. – 75 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М.: ФиС, 1970. – 75 с.
10. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003.

Список литературы для детей и родителей

1. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
2. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год (1 год обучения)

№	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	02.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	беседа, игра	Введение в программу, обоснование техники безопасности, игра	устный опрос
				Общая физическая подготовка		
2.	06.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	беседа	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	устный опрос
3.	09.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	Тренировка, игра	Комплексная общеразвивающая разминка, Игры на развитие ловкости	наблюдение
4.	13.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	Тренировка, игра	Комплексная общеразвивающая разминка, Игры на развитие выносливости	наблюдение
				Основы рукопашного боя		
5.	16.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	беседа, тренировка	Рождение и развитие рукопашного боя, общеразвивающая разминка	устный опрос
6.	20.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
7.	23.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
8.	27.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Передвижения в правосторонней и левосторонней стойке	наблюдение
9.	30.09.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Передвижения в правосторонней и левосторонней стойке	наблюдение
10.	04.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек	наблюдение
11.	07.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек	наблюдение
				Общая физическая подготовка		
12.	11.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	практическое занятие	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
13.	14.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	практическое занятие	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
14.	18.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	практическое занятие	Упражнения для мышц ног	наблюдение
15.	21.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	2	практическое	Упражнения для мышц ног	наблюдение

№	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
		15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰		занятие		
16.	25.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	практическое занятие	Упражнения для мышц ног	наблюдение
Основы рукопашного боя						
17.	28.10.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Защита и блоки от прямых ударов рукой	наблюдение
18.	01.11.19	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Защита и блоки от прямых ударов рукой	наблюдение
19.	04.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Приемы страховки и само страховки	наблюдение
20.	08.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Приемы страховки и само страховки	наблюдение
Общая физическая подготовка						
21.	11.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Кросс – 800 м	зачет
22.	15.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Бросок через бедро	наблюдение
23.	18.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Бросок через бедро	наблюдение
24.	22.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Боковая подсечка	наблюдение
25.	25.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Боковая подсечка	наблюдение
26.	29.11.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Прямой удар ногой	наблюдение
27.	02.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Прямой удар ногой	наблюдение
28.	06.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Уход от удара	наблюдение
29.	09.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Уход от удара	наблюдение
Общая физическая подготовка						
30.	13.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения для мышц шеи и туловища	наблюдение
31.	16.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение

№	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
		15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰				
32.	20.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
Основы рукопашного боя						
33.	23.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Боковые удары руками	наблюдение
34.	27.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Боковые удары руками	наблюдение
35.	30.12.22	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Уход от боковых ударов руками	наблюдение
36.	10.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Уход от боковых ударов руками	наблюдение
37.	13.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	Тренировка	Закрепление уходов от ударов	наблюдение
Общая физическая подготовка						
38.	17.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	игра	Подвижные игры	наблюдение
Основы рукопашного боя						
39.	20.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Защита от прямого удара ногой в живот	наблюдение
40.	24.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Защита от прямого удара ногой в живот	наблюдение
Общая физическая подготовка						
41.	27.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения на боксерских мешках	наблюдение
42.	31.01.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения на боксерских мешках	наблюдение
Основы рукопашного боя						
43.	03.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Отработка ударов руками в парах	наблюдение
44.	07.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Отработка ударов руками в парах	наблюдение
45.	10.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку	наблюдение

№	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
46.	14.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку	наблюдение
Общая физическая подготовка						
47.	17.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	эстафета	Эстафета с различными способами передвижения	наблюдение
48.	21.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
49.	24.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
50.	28.02.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
51.	03.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
Основы рукопашного боя						
52.	07.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Проход в ноги	наблюдение
53.	10.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Проход в ноги	наблюдение
54.	14.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Проход в ноги с последующим сваливанием	наблюдение
55.	17.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Проход в ноги с последующим сваливанием	наблюдение
56.	21.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Удержание сбоку	наблюдение
57.	24.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Удержание сбоку	наблюдение
58.	28.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Удержание верхом	наблюдение
59.	31.03.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Удержание верхом	наблюдение
Общая физическая подготовка						
60.	04.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	игра	Игры на развитие ловкости	наблюдение
Тренировочные поединки						
61.	07.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	2	тренировка	Тренировочные спарринги без ударов ногами	Тренировочные

№	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
		15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰				бои
62.	11.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
63.	14.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Тренировочные спарринги без ударов ногами	Тренировочные бои
64.	18.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
65.	21.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
66.	25.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	тренировка	Зачётные требования	зачет
67.	28.04.23	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	2	Показательные бои	Итоговое занятие	Показательные бои
ИТОГО			144			

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год (2 год обучения)

№	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	2	беседа	Введение в программу	устный опрос
2.		2	беседа	Рождение и развитие рукопашного боя	устный опрос
3.		2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
4.		2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
5.		2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
6.		2	тренировка	Передвижения в правосторонней и левосторонней стойке	наблюдение
			Общая физическая подготовка		
7.	октябрь	2	беседа	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	устный опрос
8.		2	игра	Игры на развитие ловкости	наблюдение
9.		2	игра	Игры на развитие выносливости	наблюдение
10.		2	игра	Игры на развитие выносливости	наблюдение
11.		2	беседа	Рождение и развитие рукопашного боя	устный опрос
			Основы рукопашного боя		
12.	ноябрь	2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
13.		2	тренировка	Боевые стойки и передвижения	наблюдение
14.		2	тренировка	Передвижения в правосторонней и левосторонней стойке	наблюдение
15.		2	тренировка	Передвижения в правосторонней и левосторонней стойке	наблюдение
16.		2	тренировка	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек	наблюдение
17.		2	тренировка	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек	наблюдение
18.		2	тренировка	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек	наблюдение
			Общая физическая подготовка		
19.	ноябрь	2	практическое занятие	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
20.		2	практическое занятие	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
21.		2	практическое занятие	Упражнения для мышц ног	наблюдение
22.		2	практическое занятие	Упражнения для мышц ног	наблюдение
			Основы рукопашного боя		
23.	Ноябрь- декабрь	2	тренировка	Защита и блоки от прямых ударов рукой	наблюдение
24.		2	тренировка	Защита и блоки от прямых ударов рукой	наблюдение
25.		2	тренировка	Приемы страховки и самостраховки	наблюдение

№	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
26.		2	тренировка	Приемы страховки и само страховки	наблюдение
			Общая физическая подготовка		
27.	декабрь	2	тренировка	Кросс – 800 м	зачет
28.		2	тренировка	Бросок через бедро	наблюдение
29.		2	тренировка	Бросок через бедро	наблюдение
30.		2	тренировка	Боковая подсечка	наблюдение
31.		2	тренировка	Боковая подсечка	наблюдение
32.		2	тренировка	Прямой удар ногой	наблюдение
33.		2	тренировка	Прямой удар ногой	наблюдение
34.		2	тренировка	Уход от удара	наблюдение
35.		2	тренировка	Уход от удара	наблюдение
			Общая физическая подготовка		
36.	Декабрь-январь	2	тренировка	Упражнения для мышц шеи и туловища	наблюдение
37.		2	тренировка	Упражнения для мышц шеи и туловища	наблюдение
38.		2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
39.		2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
			Основы рукопашного боя		
40.	январь	2	тренировка	Боковые удары руками	наблюдение
41.		2	тренировка	Боковые удары руками	наблюдение
42.		2	тренировка	Уход от боковых ударов руками	наблюдение
43.		2	тренировка	Уход от боковых ударов руками	наблюдение
44.		2	игра	Подвижные игры	наблюдение
			Общая физическая подготовка		
45.	январь	2	игра	Подвижные игры	наблюдение
46.		2	игра	Подвижные игры	наблюдение
			Основы рукопашного боя		
47.	февраль	2	тренировка	Защита от прямого удара ногой в живот	наблюдение
48.		2	тренировка	Защита от прямого удара ногой в живот	наблюдение
49.		2	тренировка	Защита от прямого удара ногой в живот	наблюдение
			Общая физическая подготовка		
50.	февраль	2	тренировка	Упражнения на боксерских мешках	наблюдение
51.		2	тренировка	Упражнения на боксерских лапах	наблюдение
52.		2	тренировка	Упражнения на боксерских мешках	наблюдение
53.		2	тренировка	Упражнения на боксерских лапах	наблюдение

№	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
54.		2	тренировка	Упражнения на боксерских лапах	наблюдение
Основы рукопашного боя					
55.	февраль	2	тренировка	Отработка ударов руками в парах	наблюдение
56.		2	тренировка	Отработка ударов руками в парах	наблюдение
57.		2	тренировка	Отработка ударов руками в парах	наблюдение
58.		2	тренировка	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку	наблюдение
59.		2	тренировка	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку	наблюдение
Общая физическая подготовка					
60.	март	2	эстафета	Эстафета с различными способами передвижения	наблюдение
61.		2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
62.		2	тренировка	Упражнения с предметами	наблюдение
63.		2	тренировка	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
64.		2	тренировка	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	наблюдение
Основы рукопашного боя					
65.	март	2	тренировка	Проход в ноги	наблюдение
66.		2	тренировка	Проход в ноги	наблюдение
67.		2	тренировка	Проход в ноги с последующим сваливанием	наблюдение
68.		2	тренировка	Проход в ноги с последующим сваливанием	наблюдение
69.		2	тренировка	Удержание сбоку	наблюдение
70.		2	тренировка	Удержание сбоку	наблюдение
71.		2	тренировка	Удержание верхом	наблюдение
72.		2	тренировка	Удержание верхом	наблюдение
73.		2	тренировка	Удержание верхом	наблюдение
Общая физическая подготовка					
74.	март	2	игра	Игры на развитие ловкости	наблюдение
75.		2	игра	Игры на развитие выносливости	наблюдение
76.		2	игра	Игры на развитие выносливости	наблюдение
Основы рукопашного боя					
77.	Март-апрель	2	тренировка	Отработка ударов ногами в парах по макиварам, лапам	наблюдение
78.		2	тренировка	Отработка ударов ногами в парах по макиварам, лапам	наблюдение
79.		2	тренировка	Передняя подсечка	наблюдение
80.		2	тренировка	Передняя подсечка	наблюдение
81.		2	тренировка	Передняя подсечка	наблюдение
82.		2	тренировка	Бег на короткие дистанции- 30, 60 м, челночный бег	наблюдение

№	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
83.		2	тренировка	Бег на короткие дистанции- 30, 60 м, челночный бег	зачет
84.		2	тренировка	Кросс – 800 м	зачет
			Основы рукопашного боя		
85.	апрель	2	тренировка	Удары руками снизу	наблюдение
86.		2	тренировка	Удары руками снизу	наблюдение
87.		2	тренировка	Отработка ударов руками снизу в парах	наблюдение
88.		2	тренировка	Отработка ударов руками снизу в парах	наблюдение
89.		2	тренировка	Отработка ударов руками снизу в парах	наблюдение
90.		2	тренировка	Комбинирование прямых и боковых ударов	наблюдение
91.		2	тренировка	Комбинирование прямых и боковых ударов	наблюдение
			Тренировочные поединки		
92.	Апрель-май	2	тренировка	Тренировочные спарринги без ударов ногами	Тренировочные бои
93.		2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
94.		2	тренировка	Тренировочные спарринги без ударов ногами	Тренировочные бои
95.		2	тренировка	Тренировочные спарринги без ударов ногами	Тренировочные бои
96.		2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
97.		2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
98.		2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
99.		2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
100.		2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
101.		2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
102.		2	тренировка	Тренировочные спарринги без ударов ногами	Тренировочные бои
103.		2	тренировка	Тренировочные спарринги с элементами борьбы	Тренировочные бои
104.		2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
105.		2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
106.		2	тренировка	Борьба с использованием изученных приемов	Тренировочные бои
107.		2	тренировка	Зачётные требования	зачет
108.		2	Показательные бои	Итоговое занятие	Показательные бои
ИТОГО		216			