

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 01

от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО г. Иркутска
ДЮЦ «Илья Муромец»
_____ Е.В. Кузнецова
«01» сентября 2023 г.
Приказ № 01-17-92

Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой – продвинутый уровень»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Кубко Валерий Леонидович,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2023 – 2024

Содержание

1.	Титульный лист	1
2.	Содержание	2
3.	Пояснительная записка	3-4
4.	Учебный план	5-6
5.	Содержание программы	6-15
6.	Календарный учебный график	16-24
7.	Приложения.1. Инструкция по технике безопасности	25-27
8.	Приложение. 2. Контрольные нормативы	28-30
9.	Приложение. 3. План воспитательной работы	31-32

Пояснительная записка

Рукопашный бой – это отечественная система видения реального боя с одним или несколькими противниками, включающая в себя богатый арсенал способов ведения схватки с применением как бросковой, так и ударной техники.

Рукопашный бой (сокращенно РБ) включает в себя удары руками и ногами, болевые приёмы, броски, приёмы борьбы стоя и лёжа, умелое сочетание которых позволяет оказывать успешное сопротивление нападению более сильного физически или вооружённого противника.

Рукопашный бой разработан на основе многолетнего опыта сотрудников спецподразделений МВД, ФСБ, ВС и впитал в себя самые эффективные приёмы единоборств. Данный вид противоборства является эффективным способом защиты и нападения, как в спортивной, так и в реальной схватке.

Рукопашный бой имеет несколько вариантов отличающихся правилами соревнований, формой одежды и защитной экипировкой. Основные виды, которыми можно заниматься детям и подросткам – это «Рукопашный бой», «Универсальный бой» и единоборство «Тризна». В основе всех разновидностей лежит общий принцип организации учебно - тренировочного процесса.

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

- СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.
- Письмо Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».

Актуальность программы.

Состоит в том, что предложенная дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении обучения в клубе или секции, формирует у них целостное представление о физической культуре данного вида спорта, его возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности.

Практическая значимость.

Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками и развить физические способности у учащихся. Предложенная программа способствует решению основных вопросов физического и нравственного воспитания.

Цель программы: физическое и нравственное развитие личности через прохождение системы занятий рукопашным боем.

Задачи.

Образовательные:

- сформировать приверженность к избранному виду спорта;
- расширить знания в области боевых искусств при прохождении этапов обучения рукопашному бою;
- сформировать навыки осмысленного ведения рукопашного боя.

Развивающие:

- развить высокий уровень двигательных навыков;
- разработать и укрепить опорно-двигательный аппарат;

- развить физические способности и специальные навыки при ведении рукопашного боя.

Воспитательные:

- сформировать устойчивую привычку к систематическим занятиям;
- воспитать активное, психологически здоровое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность;
- воспитывать уважение к национальным традициям и формировать чувство патриотизма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

Формы и режим занятий.

Сроки реализации образовательной программы - рассчитана на 1 год обучения.

Учебная группа состоит из 15-20 человек, занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю. Всего в течение учебного года - 216 часов.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Формы проведения занятий – групповые.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны:

Знать:

- что такое рукопашный бой;
- как правильно и безопасно вести рукопашный бой;
- основные термины технического курса программы;

Уметь:

- выполнять основные приемы защиты;
- выполнять основные приемы борьбы;
- выполнять приемы спарринговой техники.

Способы определения результативности ожидаемых результатов.

промежуточная аттестация – сдача контрольных нормативов (декабрь, май) (см. Приложение 1), соревнования (декабрь, май).

Формы подведения итогов.

выступление на соревнованиях (май);

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических, психологических и морально волевых качеств. Путём изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений элементов, изменения позиций или варьированием последовательности выполнения, применения манекенов и специального оборудования, отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Разучиванию различных приёмов предшествует общая физическая подготовка, при помощи которой развиваются необходимые качества – сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также психологическая подготовка, при помощи которой появляется воля, смелость и решительность.

Изучение приёмов рукопашного боя, как в спортивном разделе, так и в разделе «самооборона», проводится в соответствии с методическим принципом: от простого к более сложному. По мере овладения тем или иным элементом, переходят к изучению более сложных его вариантов, соединяют его с другими элементами, добиваются рационального применения бросковой и ударной техники. Затем переход к изучению тактики ведения спортивной схватки.

Сознательное усвоение учебного материала, его наглядность и доступность, являются обязательными требованиями, предъявляемыми к методике обучения различным приёмам.

Учебный план

Возрастная категория: 7-13 лет

№	Наименование темы	теория	практика	Всего часов
1	Теоретические аспекты рукопашного боя. Изучение теоретического и военно - прикладного наследия А.В.Суворова.	20		20
2	Соревновательная практика.		30	30
3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью		70	70
4	Изучение и закрепление техники одиночных ударов руками и ногами и защиты от них.		22	22
5	Изучение и закрепление борцовской техники. Развитие умения применять изученную технику в спортивном поединке по облегчённым правилам.		22	22
6	Обучение технике метания теннисным мячом в неподвижную цель.		4	4
7	Обучение технике стрельбы из пневматического оружия.	2	4	6
8	Обучение технике преодоления полосы препятствий.		8	8
9	Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании.		16	16
10	Упражнения на специальных снарядах		18	18
	Итого:	22	194	216

Учебный план

Возрастная категория: 13-15; 15-17 лет

№	Наименование темы	теория	практика	Всего часов
1	Теоретические аспекты рукопашного боя. Изучение теоретического и военно - прикладного наследия А.В.Суворова.	20		20
2	Соревновательная практика.		30	30
3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью		40	40
4	Изучение и закрепление техники серийных ударов руками и ногами и защиты от них.		35	35
5	Изучение выполнения борцовской приёмов каскадом, с различной амплитудой и скоростью. Развитие умения применять изученную технику в спортивном поединке.		35	35
6	Обучение технике метания холодным оружием в неподвижную цель.		8	8
7	Обучение технике стрельбы из пневматического оружия.		8	8

8	Обучение технике преодоления полосы препятствий.		8	8
9	Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании.		12	12
10	Упражнения на специальных снарядах		20	20
	Итого:	20	196	216

Содержание программы

Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей и включает в себя:

1. Теоретический курс
2. Основной технический курс
3. Прикладной раздел
4. Вспомогательный курс
5. Раздел «общая физическая подготовка»
6. Раздел «специальная физическая подготовка»

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» служит средством обеспечения тренеров-преподавателей научно-методическими знаниями и умениями, необходимыми для проведения занятий. Она связана с другими дисциплинами учебного плана, в первую очередь с воспитательной работой, физиологией человека, с кратким курсом спортивной медицины и массажа, историей единоборств и управление коллективом.

Программа состоит из четырёх частей. В трёх разделах программы предусмотрен материал для развития общефизических, двигательных навыков, которые достигаются рациональной организацией занятий занимающихся, обеспеченных высокой плотностью и хорошей усвояемостью материала.

В первом разделе теоретического вводного курса предоставляются общие сведения, необходимые для занятия рукопашным боем. Данный раздел включает в себя теоретические занятия по темам:

- развитие физической культуры и спорт в России;
- краткий обзор развития рукопашного боя в России, Иркутской области и за рубежом;
- техника безопасности при занятиях рукопашным боем;
- правила поведения в спортивном зале;
- нравственность и этикет;
- ритуал, заповеди и правила поведения бойца;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- основы техники и тактики, методы их совершенствования;
- анатомия человека;
- гигиена, режим дня и закаливание спортсмена;
- спортивный массаж;
- самоконтроль спортсмена;
- правила соревнований по рукопашному бою, их организация и проведение;
- история древних славян их ведическая культура;
- биографии А.В.Суворова, Г.К. Жукова и других выдающихся полководцев России;
- «Наука побеждать» и афоризмы А.В. Суворова.

Второй раздел программы - основной технический курс рассматривается с учетом возрастных особенностей детей, их физической подготовки.

Основной технический курс (возраст 7-9 лет)

Страховка

Страховка при падении

- на бок
- на спину
- на грудь
- спиной с вывертом на грудь.
- группировка

Стойки

- ожидания, нападения, защиты, переходные

Основные приёмы защиты в партере

- переворачивание опрокидыванием
- перекаты
- перекат сядясь (подъём углом) против удержания сбоку
- перекаты (вращением)
- защита против заваливания

- вставанием

блоки и подставки руками

- блок вниз предплечьем
- блок вверх предплечьем
- блок наружу основанием ладони
- подставки кистью: спереди, сбоку, вниз
- подставки предплечьем: спереди, сбоку.

защита корпусом

- уклон в сторону.
- уклон назад.
- нырок.

Основные приёмы борьбы в стойке

выведение из равновесия

- сбивание назад
- сбивание в сторону
- сбивание на носки

броски

- задняя подножка.
- передняя подножка.
- боковая подсечка.
- бросок через бедро.
- бросок рывком за пятку.
- бросок захватом двух ног
- бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.

Приёмы борьбы в партере

перевороты

- переворачивание с захватом двух рук
- переворачивание косым захватом
- переворачивание с захватом руки и ноги изнутри

удержания

- сбоку
- поперёк
- со стороны головы

болевые приёмы и комбинации

- перегибание локтя через бедро

- перегибание локтя через бедро после переворачивание захватом за руки
- ущемление ахиллова сухожилия
- ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом двух ног

Удары руками

(одиночные)

- прямо кулаком
- сбоку кулаком
- сверху (молот) кулаком
- снизу (крюк) кулаком
- повторные удары одной рукой (прямой, прямой; боковой, боковой; снизу, снизу,)

Удары ногами

(одиночные)

- прямо (пяткой, подушечками стопы)
- прямо (ребром стопы)
- сбоку (подъёмом стопы, подушечками стопы)
- назад (пяткой)

Захваты

- захват за пятку атаковую ногу соперника с уходом с линии атаки
- захват за голень или бедро атаковую ногу соперника с уходом с линии атаки

Обусловленный бой

- атака -боковой удар рукой в голову, защита - нырок от удара в голову рукой с последующим броском «задняя подножка»
- атака – боковой удар рукой в голову, защита – захват атакующей руки с последующим броском «передняя подножка»
- атака – прямой удар рукой в голову, защита – уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват за подколенный сгиб»
- атака – прямой удар рукой в голову, защита – уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват двух ног»
- атака – прямой удар ногой в корпус, защита – уход с линии атаки от удара ногой в корпус с последующим сваливанием с захватом атакующей ноги за пятку рукой
- атака – прямой удар ногой ребром стопы в корпус, защита – уход с линии атаки от удара ногой в корпус с захватом за голень с последующим броском «подсечка» опорной ноги
- атака - удар ногой сбоку в корпус, защита – прихват атакующей ноги рукой с последующим броском «задняя подножка с захватом ноги снаружи»

Технические комплексы

- защита на 4 стороны с контрударом дальней рукой.
- защита на 4 стороны с контрударом дальней ногой.
- комплекс № 1

Спарринговая техника

- скок вперёд (назад, в сторону)
- передвижение вперёд с одиночным ударам рукой
- передвижение вперёд с одиночным ударам ногой
- «бой с тенью»

Самооборона

- освобождение от захвата без рук (спереди, сзади)
- освобождение от захвата с руками (спереди, сзади)
- защита от удара ножом. (снизу, сверху, сбоку)

Основной технический курс (возраст 9 – 11 лет)

Страховка

1. страховка, выполняемая с падением через партнёра, стоящего на четвереньках:
 - пережат с падением на бок

- с падением назад
- 2. в парах:
 - через руку с падением на бок.
 - самостраховка
 - страховка партнёра при броске

Основные приёмы защиты

защиты при переводе в партер, в партере, в стойке

- сбрасывания из положения на четвереньках
 - защита остановкой движения туловища противника при начале броска
 - защита отстранением ноги или руки нападающего при начале и развитии броска
- блоки руками:
- наружу ладонью
 - вовнутрь предплечьем

Приёмы борьбы в стойке

выведение из равновесия:

- осаживание назад
- осаживание вперёд
- заведение партнёра
- преследование

Броски в стойке

- передняя подсечка
- бросок через голову с подсадом голенью
- бросок через плечо
- бросок захватом руки на плечо, становясь на колени «вертушка»
- подхват
- отхват
- зацепы: снаружи, изнутри
- бросок кувырком на бок

Приёмы борьбы в партере

перевороты

- переворачивание обхватом ноги

удержания

- удержание со стороны ног

болевые приёмы и комбинации

- перегибание локтя захватом руки между ног из положения противника на четвереньках (с падением нападающего на спину, с кувырком нападающего вперёд)
- ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике загибом назад

Удары руками

- комбинации одной рукой (прямой, боковой; прямой, снизу; боковой, снизу) (двухударные серии в стойке и в движении)
- двухударная комбинация однотипных ударов: прямой левой и прямой правой в голову
- двухударная комбинация разнотипных ударов: прямой левой и боковой правой в голову
- двухударная комбинация разнотипных ударов: прямой правой и боковой левой в голову
- двухударная комбинация разнотипных ударов: прямой левой в голову и снизу правой в корпус
- двухударная комбинация разнотипных ударов: прямой левой в голову и снизу правой в подбородок
- двухударные комбинации правой и левой рукой в движении со скоком

Удары ногами

(удары ногами с подшагом впереди стоящей ногой)

- прямо (подушечкой стопы)
- прямо (ребром стопы)

- сбоку (подъём стопы)

- назад (пяткой)

Передвижения в стойках

- с шагом вперёд

- с шагом назад

- челночный шаг (вперёд, назад)

Обусловленный бой

- атака - прямой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову, защита - отводящий блок ладонью от удара рукой затем уклон в сторону от удара другой рукой с последующим броском «зацеп снаружи за пятку»

- атака - боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову, защита – нырок от удара левой рукой, блок-захват правой руки изнутри с последующим броском «через плечо»

- атака - боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову, защита – нырок от удара левой рукой, блок-захват правой руки изнутри с последующим броском захватом руки на плечо, становясь на колени «вертушка»

- атака- проход в ноги с «зацепом снаружи», защита – захват за пояс сзади с последующим броском «подхват»

- атака- проход в ноги с захватом ноги снаружи, защита – захват за пояс сзади с последующим броском через голову с подсадом голенью

- атака- проход в ноги с захватом ноги изнутри, защита – бросок кувыркком на бок

Технические комплексы

– защита с контратакой на 4 стороны с контрударами правой и левой рукой

– защита с контратакой на 4 стороны с контрударом впереди стоящей ногой

- комплекс № 2

Спарринговая техника

- упражнение «Пуш - пуш»

- уход от противника по кругу

- спарринг, обусловленный заданием

Самооборона

- защита от захвата за горло, грудь спереди и горло сзади

- защита от удара ножом (тычком, наотмашь, с разворотом)

Основной технический курс (возраст 11-13 лет)

Страховка

- при падении на грудь «Рыбкой»

- при падении назад с выпрыгиванием

- при падении на грудь от броска «захват двух ног сзади»

- при падении назад увёрткой от броска «захват двух ног»

- при падении назад на спину от броска «захват двух ног»

Основные приёмы защиты

в партере

- перебрасывание противника через свои ноги

- уходы от болевых приёмов (забегание, через мост)

в стойке

- защита отставлением атакуемой ноги при начале броска

Блоки и одновременные захваты руками

- крестообразный блок-захват снизу

- крестообразный блок-захват сверху

- блок-захват изнутри

- блок-захват снаружи

защита корпусом с ударом:

- уход с линии атаки «Степ» с одновременным ударом рукой
- уход с линии атаки «Степ» с одновременным ударом ногой

Приёмы борьбы в стойке

броски в стойке:

- задняя подсечка
- боковой переворот
- двойной зацеп «обвив»
- бросок через плечи «мельница»
- подхват под одну ногу
- бросок двойной подбив «ножницы»
- бросок захватом руки под плечо
- броски на два движения:

Приёмы борьбы в партере

перевороты

- переворачивание кувырком
- переворачивание поворотом противника

удержания

- удержание верхом

болевые приёмы

- перегибание при помощи туловища сверху захватом руки между ног

удушающие приёмы

- отворотом одежды
- предплечьем

Удары руками

(трёхударные серии)

- трёхударная комбинация разнотипных ударов: прямого левой в туловище, прямого правой в голову с шагом вперёд и бокового левой в голову
- трёхударная комбинация разнотипных ударов: прямого правой в туловище с шагом вперёд, скчкового бокового левой в голову и прямого правой в туловище

Удары ногами

- обратный сбоку (пяткой, стопой)
- полумесяцем снаружи во внутрь (внутренней частью стопы)
- полумесяцем изнутри наружу (наружной частью стопы)
- удар сверху вниз (пяткой)

Связки

(удары руками и ногами в боевой стойке и в движении)

- прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар подушечками стопы сзади стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, боковой удар правой рукой, прямой удар ребром стопы сзади стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, удар снизу правой рукой, боковой удар взёмом стопы сзади стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар подушечками стопы впереди стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, боковой удар правой рукой, прямой удар ребром стопы впереди стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, удар снизу правой рукой, боковой удар взёмом стопы впереди стоящей ногой

Технические комплексы

- защита на 4 стороны с трёх ударной серией
- атака с ударом локтём на 4 стороны

- комплекс № 3
- показательные поединки

Обусловленный бой

- атака - прямой удар ногой в корпус, удар рукой сбоку в голову, защита блок – подставка вниз от удара ногой, нырок с захватом бьющей руки и бросок «ножницы»
- атака - боковой удар впереди стоящей ногой в голову, прямой удар с шагом рукой в голову, защита - блок подставка изнутри от удара ногой, уклон назад от удара рукой с проходом в ноги с захватом за бедро и бросок «боковой переворот»
- атака – удар левой рукой сбоку в голову, удар правой рукой сбоку в корпус, защита – нырок от удара левой рукой, захват левой руки и бросок «захватом руки под плечо»

Спарринговая техника

- бой в ограниченном пространстве (у стены, у канатов)

Самооборона

- защита от удара палкой (сбоку, сверху, тычком, наотмашь)
- защита от угрозы огнестрельным оружием (в упор в корпус и голову спереди и сзади)

Основной технический курс (возраст 13 – 15 лет)

Основные приёмы защиты

- увёртка от броска через голову
- увёртка от броска с захватом руки на плечо, становясь на колени

Блоки

- прямо стопой
- изнутри стопой
- снаружи стопой

Броски

- бросок через спину с захватом головы
- бросок кувырком
- бросок захватом голени
- бросок через голову
- подсад бедром

Удары ногами

- в прыжке с ударом прямо подушечками стопы
- в прыжке боком с прямым ударом наружным ребром стопы
- в прыжке с ударом с боку взёмом стопы

Удары руками

- прямой удар рукой в прыжке.
(четырёхударные серии)
- прямой удар правой в туловище с шагом вперёд, удар снизу левой в туловище, боковой правой в голову и прямой левой в голову с шагом назад
- прямой удар левой в голову с шагом вперёд, боковой правой в голову, с последующим ударом снизу левой в туловище и прямым правой в голову с шагом назад
- прямой правой с шагом вперёд, с последующим ударом снизу левой в голову, прямой удар правой в туловище с шагом вперёд и боковой удар левой в голову
- прямой правой в голову с шагом вперёд, удар с низу левой в туловище, боковой правой в голову, снизу левой в туловище
- прямой правой в туловище с шагом вперёд, боковой левой и прямой правой в голову и снизу левой в туловище

Связки

- прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар ногой с разворотом на 360 градусов пяткой.
- прямой удар левой рукой, боковой удар правой рукой, удар ногой сбоку с разворотом на 360 градусов стопой (пяткой)

Обусловленный бой

- поочередные прямые удары руками с нарастающим ускорением и с ускоряющимся шагами на месте
- поочередные боковые удары руками с нарастающим ускорением и с ускоряющимся шагами на месте
- поочередные удары снизу руками с нарастающим ускорением и с ускоряющимся шагами на месте

Технические комплексы

- атака с ударом коленом на 4 стороны
- защита с контрударами руками и ногами в прыжке на 4 стороны
- технический комплекс № 4

Спарринговая техника

- спарринг по правилам соревнований со сменой партнёров

Самооборона:

- Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк
- Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака

Основной технический курс (возраст 15-17 лет)

Броски

- бросок с обратным захватом под плечо
- подсад туловища с захватом двух пяток
- бросок через грудь
- комбинации из бросков на скорость выполнения

Удержания

- переход от удержания к болевому приёму

Болевые

- болевые приёмы, подготавливаемые из стойки

Удары руками

- удар кулаком с разворотом корпуса на 360 градусов

Удары ногами

(двухударные комбинации одной ногой)

- прямо в корпус и сбоку в голову
- полумесяцем и прямо ребром стопы в корпус
- обратный удар сбоку пяткой и сбоку взёмом в голову (в прыжке)
- с разворотом на 360 градусов пяткой, стопой, наружной частью стопы.

Связки

- удар ногой сбоку вперёдстоящей ногой, другой ногой прямой удар назад пяткой с разворотом на 360 градусов
- удар сбоку вперёдстоящей ногой, другой ногой удар обратный сбоку пяткой с разворотом на 360 градусов

Обусловленный бой

- атака - удар дальней ногой сбоку в бедро партнёра, защита – прихват ноги и встречный прямой удар в голову.
- атака – удар передней ногой в корпус партнёра, защита – прихват ноги и встречный удар рукой в корпус.

Технические комплексы

- защита на 4 стороны с контрударами руками и ногами с разворотом на 360 градусов
- атака с ударами ногами на 4 стороны
- технический комплекс № 5

Работа с предметами

- упражнения с нун-чаками на месте в движении

- упражнения с нун-чаками в движении

Самооборона

- самооборона от нескольких вооружённых и невооружённых противников

В третьем прикладном разделе программы обозначаются разные виды техник работы с инвентарем необходимые для занятия рукопашным боем:

- техника прохождения полосы препятствий (бревно, забор, рукоход, лабиринт, тоннель, наклонная сеть)
- метание теннисного мяча в цель, метание дротиков в цель «дартс»
- техника стрельбы из пневматического оружия
- метание спортивного ножа в цель
- обучение технике метания мяча и ножа в цель.
- обучение правилам стрельбы из пневматического оружия
- обучение правилам стрельбы из пневматического оружия по цели
- обучение технике прохождения полосы препятствий

Четвертый раздел программы – это вспомогательный курс, который включает в себя практику подвижных игр.

Виды подвижных игр, при проведении занятий по рукопашному бою:

- «Перетягивание партнеров» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке.
- «Выталкивание партнеров» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.
- «Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличение двигающихся одновременно пар.
- «Петушиный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.
- «Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена
- «Казачи - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуться с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются номерами.
- «Перетягивание захватом руки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть или пальцы.
- «Перетягивание каната».
- «Рэгби».
- «Рэгбол».
- «Футбол» классический.

- «Американский футбол».

Пятый раздел программы включает упражнения по общефизической подготовке - бег, приседание на одной ноге, приседание на двух ногах, подтягивание на перекладине, силовые упражнения с отягощениями, подъём туловища, подъём ног углом, ходьба гусиным шагом, сгибание и разгибание рук в упоре, кросс на выносливость.

Шестой раздел программы – специальная физическая подготовка содержит скоростно - силовые упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств у занимающихся рукопашным боем и включает в себя: бег с ускорениями, челночный бег, бег со сменой направлений, упражнения с гантелями малого веса, выпрыгивания, сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком, упражнения со скакалкой, набивным мячом, упражнения с резиновыми жгутами, теннисным мячом, ударные упражнения во время бега «работа на дороге», упражнения по боксёрским лапам, упражнения по набивным мешкам.

В соответствии с программой и учётом возрастных особенностей обучаемых курс обучения разбивается на ряд последовательных занятий. Продолжительность каждого занятия от 1 до 2 часов.

Каждое двух часовое занятие состоит из трёх частей:

Первая часть (подготовительная)-25-30 минут, проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения ОФП на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определённом темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответственной нагрузке на весь организм.

Вторая часть (основная) 35- 40 мин. Проводится с целью изучения способов страховки, самостраховки при падении, изучения и тренировки самозащиты от вооружённого противника, технические приёмы для отражения атаки одного или нескольких нападающих, переход к контратакам, способы удержания и нейтрализации противника.

В этой части занятия обучаемым даются специальные упражнения и приёмы, предусмотренные программой.

Третья часть (заключительная) 15-20 мин. В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают приобретённые навыки в свободной схватке или спарринге по заданию тренера. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние.

В этой части занятия проводятся успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на расслабления мышц, медитация.

Для каждого занятия должна ставиться строго определённая цель, а учебный материал подбирается так, чтобы он являлся по своему содержанию повторением и продолжением предыдущего занятия и располагался с учётом постепенно повышающейся нагрузки.

Приёмы изучаются в следующей последовательности: вначале приём показывается в целом, слитно в темпе, затем даётся теоретическое обоснование приёма с повторным его показом и объяснением, когда и в каких случаях целесообразно его применять. В заключении снова даётся показ приёма в целом, но уже в медленном темпе. Все технические действия изучаются отдельно по элементам, в обе стороны. После усвоения приёма переходят к его тренировке, постепенно наращивая темп. Когда приём изучен и отработан хорошо, обучаемых тренируют в защите от быстрых и неожиданных нападений.

Календарно-учебный график

Группы 1/1, 2/1 пн,ср,пят

№ занятия	дата	содержание	Общее количество часов по теме	
			теория	практика
1,2	11.09.23	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности на занятиях РБ	2	
3,4	13.09.23	ОФП, бег по кругу, бег с ускорениями, челночный бег. Броски		2
5,6	15.09.23	ОФП, Сгибание рук в упоре. Подтягивание на перекладине. Упр-ие на мышцы пресса.		2
7,8	18.09.23	ОФП, присед на одной ноге, эстафетные состязания, борьба в стойке		2
9,10	20.09.23	ОФП, прыжки с места в длину, игра в футбол, борьба в стойке и в партере.		2
11,12	22.09.23	Лекционное занятие. Тема: «Развитие рукопашного боя в иркутской области»	2	
13,14	25.09.23	ОФП, упражнение со скакалкой,, игра «Рэгбол», прямые удары руками.		2
15,16	27.09.23	ОФП, бег с партнёром на плечах, прямые удары ногами.		2
17,18	29.09.23	ОФП, бег, Игра: «Выжигало», удары руками и ногами сбоку.		2
19,20	02.10.23	ОФП, комбинированные удары руками, трёх ударные серии.		2
21,22	04.10.23	ОФП, трёх ударные серии руками по боксёрским мешкам		2
23,24	06.10.23	Лекционное занятие на тему: Гигиена спортсмена и анатомия человека	2	
25,26	09.10.23	ОФП, Трёх ударная комбинация: Два прямых удара руками и один удар дальней ногой		2
27,28	11.10.23	ОФП, Трёх ударная комбинация: два прямых удара руками и один прямой удар ногой ребром стопы.		2
29,30	13.10.23	ОФП, трёх ударная комбинация: два удара руками и один удар ногой сбоку ребром стопы.		2
31,32	16.10.23	ОФП, трёх ударная комбинация: два прямых удара руками и один удар ногой с разворота пяткой назад		2
33,34	18.10.23	Психологическая подготовка к соревнованию по «Рукопашному бою»	2	
35,36	20.10.23	Упражнения на гибкость: поперечный и продольный шпагаты.		2
37,38	23.10.23	Лекционное занятие на тему: Биография А.В.Суворова, высказывания А.В.Суворова.	2	
39,40	25.10.23	ОФП, трех ударные серии по боксёрским лапам.		2
41,42	27.10.23	ОФП, Защита от бокового удара руками, с контр броском: подхват под две ноги		2
43,44	30.10.23	ОФП, прямой удар рукой с контр броском: зацеп ноги изнутри.		2
45,46	01.11.23	ОФП, бои со сменяющимися соперниками		2
47,48	03.11.23	ОФП, защита на 4 стороны с прямым контр ударом		2

		рукой, броски поточным способом.		
49,50	06.11.23	ОФП, защита на 4 стороны с прямым контрударом ногой. Изучение приёма: зацеп снаружи.		2
51,52	08.11.23	ОФП, игра «Ладушки», «Коснись мяча», бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом.		2
53,54	10.11.23	ОФП, Изучение удара ногой сбоку в бедро. Защита от этого удара.		2
55,56	13.11.23	ОФП, Изучение удара коленом в грудь, защита от удара коленом.		2
57,58	15.11.23	ОФП, эстафетные состязания, бои со сменой партнёров.		2
59,60	17.11.23	ОФП, Удар рукой с уходом в сторону «Сайд-степ». Два удара ногой: прямой и сбоку.		2
61,62	20.11.23	ОФП, тренировка физических качеств, меняясь круговым способом по базам.		2
63,64	22.11.23	ОФП, различные удары руками по лапам. Упражнение со скакалкой.		2
65,66	24.11.23	ОФП, различные удары руками ногами по боксёрским мешкам.		2
67,68	27.11.23	ОФП, атака руками и защита корпусом в парах.		2
69,70	29.11.23	ОФП, атака руками и ногами и защита руками в парах.		2
71,72	01.12.23	ОФП, повторение ранее изученных бросков. Изучение способа выполнения бросков на два движения. С развитием первого броска.		2
73,74	04.12.23	ОФП, выполнение бросков поточным способом.		2
75,76	06.12.23	ОФП, выполнение изученных бросков на скорость за 30 сек.		2
77,78	08.12.23	ОФП, изучение о основных защит от основных бросков.		2
79,80	11.12.23	ОФП, борьба со сменой партнёров в партере, меняясь круговым способом.		2
81,82	13.12.23	ОФП, борьба со сменой партнёров в стойке круговым способом.		2
83,84	15.12.23	ОФП, подведение итогов и разбор ошибок прошедших соревнований	1	1
85,86	18.12.23	ОФП, защиты на 4 стороны с изученными ударами руками.		2
87,88	20.12.23	ОФП, скак вперёд с изученными ударами руками.		2
89,90	22.12.23	ОФП, передвижение вперёд с изученными ударами ногами		2
91,92	25.12.23	ОФП, броски поточным способом, бой с тенью.		2
93,94	27.12.23	ОФП, эстафетные состязания, бои со сменой партнёров круговым способом.		2
95,96	29.12.23	ОФП, выполнение боковой подсечки в темп движения приставным шагом.		2
97,98	08.01.24	Инструктаж по ТБ. ОФП, защиты на 4 стороны с контр ударами руками и ногами.	1	1
99,100	10.01.24	ОФП, эстафетные состязания, перетягивание каната командами.		2

101,102	12.01.24	ОФП, одиночные удары руками по боксёрским лапам, приёмы переворотом в партере.		2
103,104	15.01.24	ОФП, одиночные удары ногами по боксёрским лапам. Болевые приёмы на руку в партере.		2
105,106	17.01.24	ОФП, одиночные удары руками и ногами по боксёрским мешкам, упр-ие со скакалкой на время.		2
107,108	19.01.24	ОФП, эстафетные состязания. Игра: «Третий лишний»		2
109,110	22.01.24	Тренировка ОФП круговым методом. Упражнения с гирей, жгутами, штангой, набивными мячами, степами, со скакалкой.		2
111,112	24.01.24	ОФП, двух ударные серии руками и ногами.		2
113,114	26.01.24	СФП, Эстафетные состязания. Игры: «Ладушки», «Рэгбол» на ковре сидя на коленях.		2
115,116	29.01.24	ОФП, комбинации из атак, защит и контр атак.		2
117,118	31.01.24	ОФП, лекционное занятие на тему: как быстро разогреть тело перед соревнованиями	1	1
119,120	02.02.24	СФП, соревнование по «Рукопашному бою»		2
121,122	05.02.24	ОФП, подведение итога прошедших соревнований, упражнение на растяжение мышц.	1	1
123,124	07.02.24	ОФП, тренировка круговым методом с применением штанги, набивного мяча, скакалки, жгутов резиновых, степов, утяжелителей.		2
125,126	09.02.24	СФП, Защиты на 4 стороны с двумя ударами руками.		2
127,128	12.02.24	ОФП, трёх ударные серии руками и ногами.		2
129,130	14.02.24	ОФП, борьба со сменой партнёров, бои со сменой партнёров		2
131,132	16.02.24	ОФП, теоретическая подготовка на тему: тактические действия спортсмена	1	1
133,134	19.02.24	СФП, соревнование по «Рукопашному бою» посвящённые Дню защитника Отечества.		2
135,136	21.02.24	СФП, упражнения на растяжение мышц, махи ногами.		2
137,138	23.02.24	ОФП, защиты на 4 стороны, подвороты туловища с захватом шеи, пояса, плеча.		2
139,140	26.02.24	ОФП, передвижение с ударами руками и ногами, защиты и контратаки.		2
141,142	28.02.24	ОФП, удары ногами с подскоком, упражнение «Толкай-толкай (Пуш-пуш)», упражнения со скакалкой.		2
143,144	01.03.24	СФП, бои со сменой соперников круговым способом.		2
145,146	04.03.24	ОФП, эстафетные состязания, игра «Третий лишний»		2
147,148	06.03.24	ОФП, бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом		2
149,150	08.03.24	ОФП, удары руками и ногами по боксёрским мешкам.		2
151,152	11.03.24	ОФП, перевороты и болевые приемы в партере.		2
153,154	13.03.24	СФП, бои со сменой партнёров, меняясь круговым		2

		способом.		
155,156	15.03.24	ОФП, выполнение изученных бросков на два движения с сопротивлением первому броску.		2
157,158	18.03.24	ОФП, выполнение изученных бросков на скорость за 30 сек.		2
159,160	20.03.24	Соревнование: Первенство Иркутской области по «Универсальному бою»		2
161,162	22.03.24	ОФП, подведение итогов соревнований.	1	1
163,164	25.03.24	ОФП, серийные удары руками и ногами.		2
165,166	27.03.24	ОФП, Знакомство с правилами соревнований по «Комплексному единоборству»	1	1
167,168	29.03.24	ОФП, подведение итогов соревнований по «Комплексному единоборству», подготовка к промежуточной аттестации	1	1
169,170	01.04.24	ОФП, изучение новых трех ударных серий руками и ногами	1	1
171,172	03.04.24	ОФП, повторение и закрепление пройденного материала.		2
173,174	05.04.24	ОФП, борьба со сменой партнёров, бои со сменой партнёров.		2
175,176	08.04.24	ОФП, отработка ударов по боксёрским лапам.		2
177,178	10.04.24	ОФП, защита на 4 стороны с контр ударом рукой «Бэквист»		2
179,180	12.04.24	ОФП, упражнения со скакалкой, угол сидя на полу, удары руками и ногами по боксёрским мешкам.		2
181,182	15.04.24	ОФП, бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом.		2
183,184	17.04.24	ОФП, передвижение с трёх ударными сериями руками.		2
185,186	19.04.24	ОФП, повторение ухода с линии атака «Сайд- степ»		2
187,188	22.04.24	ОФП, передвижение с трёх ударными сериями руками и ногами.		2
189,190	24.04.24	ОФП, бои со сменой партнёров меняясь круговым способом		2
191,192	26.04.24	Соревнование по «Рукопашному бою» памяти А.В.Суворова		2
193,194	29.04.24	ОФП, подведение итогов прошедших соревнований, с оценкой самооценкой действий	1	1
195,196	01.05.24	СФП, игра «Третий лишний», упражнения на растяжении мышц, связок и сухожилий ног.		2
197,198	03.05.24	ОФП, повторение защит на 4 стороны с контр ударами руками.		2
199,200	06.05.24	ОФП, повторение защит на 4 стороны с контр ударами ногами.		2
201,202	08.05.24	СФП, броски поточным способом, борьба на победителя по подгруппам		2
203,204	10.05.24	ОФП, бег по стадиону 3 круга., челночный без 3x10м.		2
205,206	13.05.24	ОФП, повторение пройденных бросков, выполнение бросков на скорость за 30 сек.		2
207,208	15.05.24	СФП, бег по стадиону 5 кругов, челночный бег 8x10		2

		м		
209,210	17.05.24	ОФП, борьба со сменой партнёров, бои со сменой партнёров круговым способом.		2
211,212	20.05.24	ОФП, бег по стадиону 10 кругов, челночный без 10х10 м.		2
213,214	22.05.24	ОФП, подведение итогов учебного года родительское собрание	1	1
215,216	24.05.24	ОФП, подведение итогов учебного года родительское собрание	1	1
			22	194
Итого:			216 часов	

Группа 3/1, пн, ср, пят

№ занятия	дата	содержание	Общее количество часов по теме	
			теория	практика
1,2	11.09.23	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности на занятиях РБ	2	
3,4	13.09.23	ОФП, бег по кругу, бег с ускорениями, челночный бег. Броски		2
5,6	15.09.23	ОФП, Сгибание рук в упоре. Подтягивание на перекладине. Упр. на мышцы пресса.		2
7,8	18.09.23	ОФП, присед на одной ноге, эстафетные состязания, борьба в стойке		2
9,10	20.09.23	ОФП, прыжки с места в длину, игра в футбол, борьба в стойке и в партере.		2
11,12	22.09.23	Лекционное занятие. Тема: «Развитие рукопашного боя в иркутской области»	2	
13,14	25.09.23	ОФП, упражнение со скакалкой,, игра «Рэгбол», прямые удары руками.		2
15,16	27.09.23	ОФП, бег с партнёром на плечах, прямые удары ногами.		2
17,18	29.09.23	ОФП, бег, Игра: «Выжигало», удары руками и ногами сбоку.		2
19,20	02.10.23	ОФП, комбинированные удары руками, трёх ударные серии.		2
21,22	04.10.23	ОФП, трёх ударные серии руками по боксёрским мешкам		2
23,24	06.10.23	Лекционное занятие на тему: Гигиена спортсмена и анатомия человека	2	
25,26	09.10.23	ОФП, Трёх ударная комбинация: Два прямых удара руками и один удар дальней ногой		2
27,28	11.10.23	ОФП, Трёх ударная комбинация: два прямых удара руками и один прямой удар ногой ребром стопы.		2
29,30	13.10.23	ОФП, трёх ударная комбинация: два удара руками и один удар ногой сбоку ребром стопы.		2
31,32	16.10.23	ОФП, трёх ударная комбинация: два прямых удара руками и один удар ногой с разворота пяткой назад		2
33,34	18.10.23	Психологическая подготовка к соревнованию по «Рукопашному бою»	2	

35,36	20.10.23	Упражнения на гибкость: поперечный и продольный шпагаты.		2
37,38	23.10.23	Лекционное занятие на тему: Биография А.В.Суворова, высказывания А.В.Суворова.	2	
39,40	25.10.23	ОФП, трех ударные серии по боксёрским лапам.		2
41,42	27.10.23	ОФП, Защита от бокового удара руками, с контр броском: подхват под две ноги		2
43,44	30.10.23	ОФП, прямой удар рукой с контр броском: зацеп ноги изнутри.		2
45,46	01.11.23	ОФП, бои со сменяющимися соперниками		2
47,48	03.11.23	ОФП, защита на 4 стороны с прямым контр ударом рукой, броски поточным способом.		2
49,50	06.11.23	ОФП, защита на 4 стороны с прямым контрударом ногой. Изучение приёма: зацеп снаружи.		2
51,52	08.11.23	ОФП, игра «Ладушки», «Коснись мяча», бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом.		2
53,54	10.11.23	ОФП, Изучение удара ногой сбоку в бедро. Защита от этого удара.		2
55,56	13.11.23	ОФП, Изучение удара коленом в грудь, защита от удара коленом.		2
57,58	15.11.23	ОФП, эстафетные состязания, бои со сменой партнёров.		2
59,60	17.11.23	ОФП, Удар рукой с уходом в сторону «Сайд-степ». Два удара ногой: прямой и сбоку.		2
61,62	20.11.23	ОФП, тренировка физических качеств, меняясь круговым способом по базам.		2
63,64	22.11.23	ОФП, различные удары руками по лапам. Упражнение со скакалкой.		2
65,66	24.11.23	ОФП, различные удары руками ногами по боксёрским мешкам.		2
67,68	27.11.23	ОФП, атака руками и защита корпусом в парах.		2
69,70	29.11.23	ОФП, атака руками и ногами и защита руками в парах.		2
71,72	01.12.23	ОФП, повторение ранее изученных бросков. Изучение способа выполнения бросков на два движения. С развитием первого броска.		2
73,74	04.12.23	ОФП, выполнение бросков поточным способом.		2
75,76	06.12.23	ОФП, выполнение изученных бросков на скорость за 30 сек.		2
77,78	08.12.23	ОФП, изучение о основных защит от основных бросков.		2
79,80	11.12.23	ОФП, борьба со сменой партнёров в партере, меняясь круговым способом.		2
81,82	13.12.23	ОФП, борьба со сменой партнёров в стойке круговым способом.		2
83,84	15.12.23	ОФП, подведение итогов и разбор ошибок прошедших соревнований	1	1
85,86	18.12.23	ОФП, защиты на 4 стороны с изученными ударами руками.		2
87,88	20.12.23	ОФП, скоч вперед с изученными ударами руками.		2
89,90	22.12.23	ОФП, передвижение вперед с изученными ударами		2

		ногами		
91,92	25.12.23	ОФП, броски поточным способом, бой с тенью.		2
93,94	27.12.23	ОФП, эстафетные состязания, бои со сменой партнёров круговым способом.		2
95,96	29.12.23	ОФП, выполнение боковой подсечки в темп движения приставным шагом.		2
97,98	08.01.24	Инструктаж по ТБ. ОФП, защиты на 4 стороны с контр ударами руками и ногами.	1	1
99,100	10.01.24	ОФП, эстафетные состязания, перетягивание каната командами.		2
101,102	12.01.24	ОФП, одиночные удары руками по боксёрским лапам, приёмы переворотом в партере.		2
103,104	15.01.24	ОФП, одиночные удары ногами по боксёрским лапам. Болевые приёмы на руку в партере.		2
105,106	17.01.24	ОФП, одиночные удары руками и ногами по боксёрским мешкам, упр-ие со скакалкой на время.		2
107,108	19.01.24	ОФП, эстафетные состязания. Игра: «Третий лишний»		2
109,110	22.01.24	Тренировка ОФП круговым методом. Упражнения с гирей, жгутами, штангой, набивными мячами, степами, со скакалкой.		2
111,112	24.01.24	ОФП, двух ударные серии руками и ногами.		2
113,114	26.01.24	СФП, Эстафетные состязания. Игры: «Ладушки», «Рэгбол» на ковре сидя на коленях.		2
115,116	29.01.24	ОФП, комбинации из атак, защит и контр атак.		2
117,118	31.01.24	ОФП, лекционное занятие на тему: как быстро разогреть тело перед соревнованиями	1	1
119,120	02.02.24	СФП, соревнование по «Рукопашному бою»		2
121,122	05.02.24	ОФП, подведение итога прошедших соревнований, упражнение на растяжение мышц.	1	1
123,124	07.02.24	ОФП, тренировка круговым методом с применением штанги, набивного мяча, скакалки, жгутов резиновых, степов, утяжелителей.		2
125,126	09.02.24	СФП, Защиты на 4 стороны с двумя ударами руками.		2
127,128	12.02.24	ОФП, трёх ударные серии руками и ногами.		2
129,130	14.02.24	ОФП, борьба со сменой партнёров, бои со сменой партнёров		2
131,132	16.02.24	ОФП, теоретическая подготовка на тему: тактические действия спортсмена	1	1
133,134	19.02.24	СФП, соревнование по «Рукопашному бою» посвящённые Дню защитника Отечества.		2
135,136	21.02.24	СФП, упражнения на растяжение мышц, махи ногами.		2
137,138	23.02.24	ОФП, защиты на 4 стороны, подвороты туловища с захватом шеи, пояса, плеча.		2
139,140	26.02.24	ОФП, передвижение с ударами руками и ногами, защиты и контратаки.		2
141,142	28.02.24	ОФП, удары ногами с подскоком, упражнение «Толкай-толкай (Пуш-пуш)», упражнения со		2

		скакалкой.		
143,144	01.03.24	СФП, бои со сменой соперников круговым способом.		2
145,146	04.03.24	ОФП, эстафетные состязания, игра «Третий лишний»		2
147,148	06.03.24	ОФП, бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом		2
149,150	08.03.24	ОФП, удары руками и ногами по боксёрским мешкам.		2
151,152	11.03.24	ОФП, перевороты и болевые приемы в партере.		2
153,154	13.03.24	СФП, бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом.		2
155,156	15.03.24	ОФП, выполнение изученных бросков на два движения с сопротивлением первому броску.		2
157,158	18.03.24	ОФП, выполнение изученных бросков на скорость за 30 сек.		2
159,160	20.03.24	Соревнование: Первенство Иркутской области по «Универсальному бою»		2
161,162	22.03.24	ОФП, подведение итогов соревнований.	1	1
163,164	25.03.24	ОФП, серийные удары руками и ногами.		2
165,166	27.03.24	ОФП, Знакомство с правилами соревнований по «Комплексному единоборству»	1	1
167,168	29.03.24	ОФП, подведение итогов соревнований по «Комплексному единоборству», подготовка к промежуточной аттестации	1	1
169,170	01.04.24	ОФП, изучение новых трех ударных серий руками и ногами		2
171,172	03.04.24	ОФП, повторение и закрепление пройденного материала.		2
173,174	05.04.24	ОФП, борьба со сменой партнёров, бои со сменой партнёров.		2
175,176	08.04.24	ОФП, отработка ударов по боксёрским лапам.		2
177,178	10.04.24	ОФП, защита на 4 стороны с контр ударом рукой «Бэквист»		2
179,180	12.04.24	ОФП, упражнения со скакалкой, угол сидя на полу, удары руками и ногами по боксёрским мешкам.		2
181,182	15.04.24	ОФП, бои со сменой партнёров, меняясь круговым способом.		2
183,184	17.04.24	ОФП, передвижение с трёх ударными сериями руками.		2
185,186	19.04.24	ОФП, повторение ухода с линии атака «Сайд-степ»		2
187,188	22.04.24	ОФП, передвижение с трёх ударными сериями руками и ногами.		2
189,190	24.04.24	ОФП, бои со сменой партнёров меняясь круговым способом		2
191,192	26.04.24	Соревнование по «Рукопашному бою» памяти А.В.Суворова		2
193,194	29.04.24	ОФП, подведение итогов прошедших соревнований, с оценкой самооценкой действий		2
195,196	01.05.24	СФП, игра «Третий лишний», упражнения на		2

		растяжении мышц, связок и сухожилий ног.		
197,198	03.05.24	ОФП, повторение защит на 4 стороны с контр ударами руками.		2
199,200	06.05.24	ОФП, повторение защит на 4 стороны с контр ударами ногами.		2
201,202	08.05.24	СФП, броски поточным способом, борьба на победителя по подгруппам		2
203,204	10.05.24	ОФП, бег по стадиону 3 круга., челночный без 3x10м.		2
205,206	13.05.24	ОФП, повторение пройденных бросков, выполнение бросков на скорость за 30 сек.		2
207,208	15.05.24	СФП, бег по стадиону 5 кругов, челночный бег 8x10 м		2
209,210	17.05.24	ОФП, борьба со сменой партнёров, бои со сменой партнёров круговым способом.		2
211,212	20.05.24	ОФП, бег по стадиону 10 кругов, челночный без 10x10 м.		2
213,214	22.05.24	ОФП, подведение итогов учебного года родительское собрание	1	1
215,216	24.05.24	ОФП, подведение итогов учебного года родительское собрание	1	1
			20	196
Итого:			216 часов	

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ
занимающийся обязан:

- знать правила поведения в спортивном зале, ритуал приветствия и заповеди бойца.
- всегда быть опрятно одетым, следить за чистотой в зале, участвовать в уборке спортзала.
- во время выполнения строевых упражнений на месте или в движении не мешать друг другу, выбирая правильный интервал и дистанцию.
- перед началом занятий или перед началом спортивного поединка делать разминку.
- на занятиях, при выполнении различных упражнений и борцовских приёмов партнёры должны страховать друг друга.
- все приёмы (броски, болевые приёмы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований.
- при бросках смягчать падение партнёра, поддерживая его.
- при разучивании приёмов бросать партнёра от центра к краю ковра.
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занято другой парой.
- хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар.
- после броска не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому, что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего.
- не проводить броски за границей площади ковра, отведённой для занятий данной пары.
- проводить броски так, чтобы партнёр не мог упереться рукой или головой в ковёр.
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приёма немедленно прекратить и принять меры выведения партнёра из опасного положения.
- во время отдыха внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации вовремя прийти им на помощь.
- хорошо изучить приёмы самостраховки по программе, совершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма.
- во время проведения учебных схваток использовать капу и другое защитное оборудование.
- если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить партнёра.
- в игровых упражнениях строго следовать установленным правилам.
- при возникновении болезненных ощущений немедленно сообщить тренеру о своём состоянии.
- при возникновении чрезвычайных обстоятельств (пожар, землетрясение) немедленно покинуть помещение через основной или запасной выходы.

занимающемуся запрещено:

- пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин
- нарушать форму одежды, определённую требованиям на занятиях или соревнованиях
- пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой
- в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыраться, толкаться
- без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале
- выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр
- проводить приёмы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата.
- при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр
- садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены

- проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия - без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал

РИТУАЛ ПРЕВЕТСТВИЯ

Перед началом занятия и при его завершении необходимо выполнять ритуал приветствия:

- единоборствам слава - «Да!»
- бойцам честь - «Да!»
- наставнику уважение - «Да!»

При выполнении приветствия необходимо сделать небольшой поклон, приложив правую ладонь к сердцу.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. Войдя в зал, поприветствуй всех, кто там находится, и с этого момента уважительно относись к каждому кого встретишь здесь. Не позволяй себе и другим оскорбительных слов и нецензурных выражений.
2. При входе в спортивный зал и выходе из него соблюдай установленный ритуал.
3. Неукоснительно выполняй все распоряжения старшего тренера и инструкторов клуба.
4. Всегда поддерживай чистоту и порядок в зале. Каждый занимающийся должен по мере необходимости участвовать в уборке зала.
5. Каждый занимающийся должен приходить вовремя к началу занятий. Входить в тренировочный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера или инструктора, проводящего тренировку.
6. Ученики, не занимающиеся по каким – либо причинам, а также гости не должны мешать проведению тренировки.
7. Бережно относись к имуществу, находящемуся в зале, береги спортивный инвентарь.
8. Занятия в зале проходят в специальной форме (одежда и обувь).
9. Строго запрещается посещение зала в нетрезвом состоянии и неопрятном виде.
10. Соблюдай установленную технику безопасности в ходе тренировки.

ПРАВИЛА СПОРТСМЕНА

1. Ученик, изучающий рукопашный бой, должен заниматься ревностно и упорно, не допуская отвлечений.
2. Знания и умения обретай путем постоянной и непрерывающейся спортивной практики.
3. Во время тренировки никогда не стой без дела и не отвлекайся на посторонние разговоры.
4. Ученик, изучающий рукопашный бой, ни в коем случае не должен затевать драку. Применение приемов разрешается исключительно в порядке самообороны.
5. Ученик, изучающий рукопашный бой, должен быть скромным и почтителен в обращении к наставнику и старшим товарищам, проявлять к ним уважение.

ЗАПОВЕДИ СПОРТСМЕНА

1. Прежде чем побеждать других, научись побеждать себя.
2. Будь правдив и честен в своих поступках.
3. На добро отвечай добром, а на зло справедливостью.
4. Присутствуй в каждом своем движении.

5. Будь уверен в себе, но не будь самоуверен.
6. Будь гордым, но не поддавайся гордыне.
7. Любое дело делай, как следует, или не делай вообще.
8. Всегда думай о том, что говоришь, и взвешивай свои поступки.
9. Достигнув результата, не поддавайся «звездной болезни».
10. Цени свой коллектив, всегда оказывай помощь товарищам.

Контрольные нормативы по ОФП (7-9 лет)

№	Физические упражнения	Дети	Юноши	Муж.
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	20	30	50
2	Подъём туловища	10	15	30
3.	Приседания на одной ноге	3	5	7
4	Угол на полу	0,30 мин.	1 мин.	1,5 мин.
5	Прыжки на скакалке	1 мин	1,5 мин	2 мин
6	Подтягивание на перекладине Лазанье по канату с ногами	3 зачёт	5 зачёт	10 зачёт
7	ГИБКСТЬ: продольный шпагат поперечный шпагат гимнастический мостик стойка на борцовском мосту	балла 3 3 3 3	балла 3 3 3 3	балла 3 3 3 3
8	Челночный бег 3 отрезка 10,20,30 м.	36 сек.	35 сек.	34 сек.
9	Кросс по пересечённой местности	1 км (б. в.)	2 км (б. в.)	3км (б. в.)
10	Разбивание твёрдых предметов 1+1	1 см-1,5 см	2 см	2,5 см

Контрольные нормативы по ОФП (9-11 лет)

№	Физические упражнения	Дети	Юноши	Муж.
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	25	40	60
2	Подъём туловища	20	30	40
3	Приседания на одной ноге	5	7	10
4	Угол на полу	1 мин.	1,30 мин.	2 мин.
5	Прыжки на скакалке	1,5 мин	2 мин	2,5 мин
6	Подтягивание на перекладине Лазанье по канату с ногами	5 зачёт	7 зачёт	12 зачёт
7	ГИБКСТЬ: продольный шпагат поперечный шпагат гимнастический мостик забегание на борцовском мосту	балла 4 4 4 4	балла 4 4 4 4	балла 4 4 4 4
8	Челночный бег 3 отрезка 10,20,30 м.	35 сек.	34 сек.	33 сек.
9	Кросс по пересечённой местности	1,5 км (б. в.)	2 км (б. в.)	3 км. (б. в.)
10	Разбивание твёрдых предметов 1+2	1 см-1,5 см	2 см	2,5 см

Контрольные нормативы по ОФП (11-13 лет)

№	Физические упражнения	Дети	Юноши	Муж.
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	30	50	80

2	Подъём туловища	25	40	50
3.	Приседания на одной ноге	7	10	12
4	Угол на полу с попеременным движением ногами в горизонтальной плоскости	1,30 мин.	2 мин.	2,5 мин.
5	Прыжки на скакалке	2 мин	2,5 мин	3 мин
6	Подтягивание на перекладине Лазанье по канату без ноги	8 зачёт	10 зачёт	15 зачёт
7	ГИБКОСТЬ: продольный шпагат поперечный шпагат гимнастический мостик переход с переднего на задний борцовский мост	оценка 5 5 5 5	оценка 5 5 5 5	оценка 4 4 4 4
8.	Челночный бег 3 отрезка 10,20,30 м.	34 сек.	33 сек.	32 сек.
9	Кросс по пересечённой местности	1 км (б. в.)	2 км (б. в.)	5 км (б. в.)
10	Разбивание твёрдых предметов 1+2	1,5 см	2 см	2,5 см

Контрольные нормативы по ОФП (13-15; 15-17 лет)

№	Физические упражнения	Дети	Юноши	Муж.
1	Сгибания и разгибание рук в упоре с хлопком	10	20	30
2	Лазанье по канату без ног	зачёт	зачёт	зачёт
3	Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди (4г.о.) Выпрыгивание из приседа со сменой ног, гладиаторские прыжки. (5г.о.)	10 15	20 30	30 50
4	Подъём туловища и ног, согнутых в коленях руки за голову (4г.о.) Подъём туловища и прямых ног сидя на полу с хлопком под коленным сгибом (5г.о.)	15	20	30
5	Прыжки на скакалке	2x1,5 мин	2x2 мин	2x3 мин
6	Подтягивание на перекладине 4г.о. 5г.о.	10 12	15 18	18 20
7	ГИБКОСТЬ: прыжок ноги в сторону прыжок ноги вперёд-назад в разножку подъем из гимнастического мостика	оценка 5 5 зачёт	оценка 5 5 зачёт	оценка 4 4 зачёт
8	Челночный бег 8 отрезков 10 м. 4г.0. 10 отрезков по 10 м. 5г.о.			
9	Кросс по пересечённой местности 4г.о. 5г.о.	2 км (б. в.) 3 км(б. в.)	3 км (б. в.) 5 км(б. в.)	8 км (б. в.) 10 км(б. в.)
10	Разбивание твёрдых предметов 1+2	1,5 см	2 см	2,5 см

При теоретической подготовке, обучающиеся сдают теоретические нормативы. Обучающиеся в возрасте 7-9 лет должны знать:

- правила поведения в спортивном зале
- заповеди спортсмена
- наши неприятели, враги и друзья
- краткая биография А.В.Суворова
- техника безопасности на занятиях по РБ
- марш Суворовцев
- марш победителей
- развитие рукопашного боя в Иркутске
- выдающиеся полководцы России
- тетрадь с таблицей результативности за прошедший год
- ученический дневник или зачётка

Обучающиеся в возрасте 9-11 лет должны знать:

- правила поведения в спортивном зале
- заповеди спортсмена
- наши неприятели, враги и друзья
- победоносные сражения А.В.Суворова, высказывания и крылатые выражения
- техника безопасности на занятиях по РБ
- гигиена спортсмена
- «чтоб не забыли наши дети»
- «Авангард»
- развитие рукопашного боя в Иркутской области
- воинские награды России
- тетрадь с таблицей результативности за прошедший год
- ученический дневник или зачётка

Обучающиеся в возрасте 11-13 лет должны знать:

- правила поведения в спортивном зале
- заповеди спортсмена
- наши неприятели, враги и друзья
- семья А.В.Суворова
- техника безопасности на занятиях по РБ
- «мы служим России»
- «Первый герой»
- развитие рукопашного боя в России
- Города герои.
- тетрадь с таблицей результативности за прошедший год
- ученический дневник или зачётка

Обучающиеся в возрасте 13-17 лет должны знать:

- правила поведения в спортивном зале
- заповеди спортсмена
- наши неприятели, враги и друзья
- суворовская Наука побеждать
- закаливание организма
- первая помощь при травмах.
- судейство соревнований по РБ и «Универсальному бою»
- дни воинской славы в России
- Марш Иркутских рукопашников
- Развитие рукопашного боя за рубежом
- тетрадь с таблицей результативности за прошедший год
- ученический дневник или зачётка

**План воспитательной работы с обучающимися
по программе «Рукопашный бой – продвинутый уровень»
МБУ ДО г. Иркутска ДЮОЦ «Илья Муромец» на 2023-2024 учебный год.**

Цель: создание оптимальных условий для формирования творческой конкурентоспособной личности, готовой к жизненному самоопределению и саморазвитию

Задачи:

1. Воспитать любовь к своей семье, центру, городу, Родине ее истории, культуре, традициям.
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого, настоящего и будущего, и своей роли в нем.
3. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
4. Формировать у обучающихся раннюю профессиональную ориентацию.

План – сетка мероприятий по воспитательной работе на 2023-2024 учебный год

№	мероприятие	сроки
I. Проведение инструктажей, тематических бесед, лекций		
1.1	Вводный инструктаж (ИОТ -006-2020) для учащихся в учебном кабинете.	сентябрь, 2023 г.
1.2	Тематический инструктаж: правила поведение в спортивном зале до и после занятий, правила поведения в раздевалке.	сентябрь, 2023 г.
1.3	Тематические беседы в рамках «Дней безопасности юных пешеходов»	сентябрь, 2023г
1.4	Тематические беседы «Традиционные семейные ценности – основа крепкой семьи» к праздничным мероприятиям, посвященным «Дню отца», «Дню матери».	октябрь, ноябрь 2023г
1.5	Вводный инструктаж (ИОТ -006-2020) для учащихся в учебном кабинете.	январь, 2024 г.
1.6	Уроки мужества и тематические беседы «Что значит быть патриотом?», акции ко «Дню защитника Отечества».	февраль, 2024г
1.7	Тематические беседы, лекции про уважительное отношение к старшему поколению, в рамках «Недели пожилого человека»	март, 2024г
1.8	Мероприятия, беседы ко «Дню здоровья»	апрель, 2024г
1.9	Акции «Мы помним», тематические беседы «Мы гордимся», встречи с ветеранами в рамках мероприятий к празднованию «Дню победы»	май, 2024г
1.10	Тематические беседы «Безопасные каникулы» в рамках мероприятий к «Единому дню безопасности юных пешеходов»	май, июнь, 2024г
II. Проведение праздников, мероприятий, мастер-классов, выездов, экскурсий с обучающимися		
2.1	Праздники народного календаря «Капустки»	сентябрь, 2023г
2.2	Праздники народного календаря «Покровские вечерки»	октябрь, 2023г
2.3	Международный праздник «День Отца»	октябрь, 2023г
2.4	Праздники народного календаря «Кузьминки»	ноябрь, 2023г
2.5	Международный праздник «День Матери»	ноябрь, 2023г
2.6	Праздники народного календаря «Николки»	декабрь, 2023г
2.7	Новогодняя Ёлка – праздничные представления	декабрь, 2023г

2.8	Праздники народного календаря «Рождество и колядки»	январь, 2024г
2.9	Праздник, посвященный Илье Муромцу «Богатырская застава»	февраль, 2024г
2.10	Международный женский день «8 марта»	март, 2024г
2.11	Праздники народного календаря «Масленица» - «Жаворонки»	март, 2024г
2.12	Праздники народного календаря «Пасха»	апрель, 2024г
2.13	9 мая –«День Победы»	май, 2024г
2.14	Итоговый отчетный концерт ДЮЦ «Илья Муромец»	май, 2024г
2.15	Итоговый «Княжий пир» ДЮЦ «Илья Муромец»	май-июнь, 2024г
2.16	Международный «День защиты детей»	июнь, 2024г
2.17	День города «Иркутск – любимый город»	июнь, 2024г
III. Участие в разноуровневых конкурсах, фестивалях, выставках, НПК с обучающимися		
3.1	Открытый турнир по рукопашному бою в честь Безбокова В.М.	Ноябрь 2023г
3.2	Турнир по борьбе «Тризна» при поддержке БФ «Я расту со спортом»	Декабрь 2023г
3.3	Городские соревнования по универсальному бою «Лайт»	Февраль, 2024г
3.4	Открытое первенство г. Иркутска по универсальному бою	Апрель, 2024г
3.5	Городские соревнования «Русская лапта»	Май, 2024г
IV. Проведение профориентационной работы с обучающимися		
4.1	День открытых дверей «Наум наставь нас на ум!»	сентябрь, 2023г
4.2	Беседа, посвященная международному дню учителя	октябрь, 2023г
4.3	Всемирный день домашних животных « Наши друзья!»	ноябрь, 2023г
4.4	Беседы с обучающимися «День героических профессий»	февраль, май 2024г
4.5.	«Литературный пикник» - совместные чтения детей и родителей любимых стихов.	июнь, 2024г
4.6.	Летний тренировочный лагерь «Я за спорт»	июль-август, 2024г
V. Работа с родителями, законными представителями (родительские собрания, консультативная работа, мероприятия)		
5.1	Консультативные беседы с родителями по заполнению заявок в навигаторе. Создание и рассылка памяток в помощь родителям обучающихся.	Август-сентябрь 2023г
5.2	Родительское собрание: знакомство, организация личных дел обучающихся, организация и выбор родительского комитета.	Август-сентябрь 2023г
5.3	Проведение промежуточной аттестации – открытые занятия для родителей, сдача контрольных нормативов.	Декабрь 2023г
5.4	Итоговые соревнования по универсальному бою.	Май 2024г