

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«29» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ
Рогачёва М.П.
Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации программы: 2 года (324 часов)
(количество лет и часов обучения)

Уровень: стартовый, базовый
(стартовый, базовый, продвинутый)

Автор -составитель:
Солдатенко Эдуард Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ	6
1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
2.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ	12
2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:	23
3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
Список литературы	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;
17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;
19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

1.2. Актуальность программы обусловлена приоритетностью воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося. Рукопашный бой включает в себя технический арсенал практических всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удручающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка, поэтому он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств. В свою очередь вызывает неподдельный интерес у обучающихся.

Программа реализуется в соответствии со спортивной направленностью образования, физического развития и совершенствования обучающихся. Программа спортивной и физической подготовки начального уровня обучающихся составлена с учетом современных достижений и спортивной практики. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

1.3. Отличительные особенности программы включают в себя внедрение современных технологий, в частности:

- здоровье - сберегающие технологии; их применение в процессе занятий рукопашному бою в учреждении дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учётом возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- технологии обучения здоровью; они включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях;

- технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья; внедрение данных технологий способствуют воспитанию у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье;

- оздоровительные технологии; они направлены на решение задач укрепления здоровья обучающихся; разделяются на два вида : спортивно-оздоровительные (средствами рукопашного боя и других видов спорта, в том числе единоборств) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и координации основных нарушений в состоянии здоровья); организация и проведение досуговой деятельности.

1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации

образовательной деятельности. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом в дальнейшем.

1.5. Цель программы:

- воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.
- подготовка к военной службе.

1.6. Задачи:

Обучающие (предметные) задачи -

- освоение конкретного предметного материала программы, сформировать компетенции по изучаемому комплексу дисциплин;
- стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся по овладению знаниями и умениями и обеспечивать психолого-педагогическую поддержку такой деятельности;
- обеспечить всестороннее и физическое развитие детей;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе при их применении в рукопашном бою;
- развить силовые и волевые качества;
- развить ловкость, быстроту реакции, простые координационные навыки;

Воспитательные (личностные) задачи –

- морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие у детей и подростков чувства патриотизма, любви к малой и большой Родине;
- организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия;
- предусматривать использование познавательного процесса для укрепления личностных качеств: воли, усидчивости, терпения, аккуратности, ответственности;
- привить обучающимся интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

Развивающие (метапредметные) задачи –

- формировать профессионально - значимые качества, готовность к службе в Вооруженных Силах России;
- развивать опыт безопасного поведения в городе, социуме, в зонах катастроф и стихийных бедствий в природе, социальная адаптация;
- развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности.
- повысить уровень общей физической подготовленности обучающихся (относительно начала учебного процесса);
- восстановить уровень здоровья;
- организовать активный отдых обучающихся (совместно с родителями).

1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной Программы: 05-18 лет.

1.7.1. С учетом возрастных и физиологических особенностей, дети в возрасте с 05-11 лет образуют I учебную группу (первого года обучения). Срок обучения в I учебной группе – 1 год.

1.7.2. С учетом возрастных и физиологических особенностей, дети в возрасте с 12-18 лет образуют II учебную группу (второго года обучения). Срок обучения в II учебной группе – 1 год.

1.7.3. Отличия при совместных занятиях между детьми первого года обучения и второго года обучения заключаются в следующем:

- нагрузка, интенсивность и количество повторений при выполнении упражнений настоящей Программы у детей первого года обучения меньше, чем у детей группы второго года обучения.

- дети второго года обучения при проведении тренировочных занятий привлекаются преподавателем при выполнении упражнений как инструкторы, помогающие лучше освоить и совершенствовать различные двигательные навыки и умения детям первого года обучения.

1.7.4. С учетом указанных возрастных особенностей, на начало учебного года необходимо сформировать 2 учебные группы обучающихся:

- I учебная группа: первого года обучения – 15 чел;
- II учебная группа: второго года обучения – 12 чел.

1.8. Формы занятий:

- Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.
- лекции и беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию преподавателя,
 - занятия проводятся по группам и индивидуально.
- групповые практические занятия,
- индивидуальные уроки преподавателя с отдельными обучающимися,

2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:

2.1. Объем программы:

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение всего учебного года. Продолжительность составляет 9 месяцев. Летний период (3 месяца) используется для активного отдыха обучающихся, а также для самостоятельной работы по заданию преподавателя.

2.2. Срок реализации программы

Срок реализации программы - составляет - 2 года обучения.

В течение учебного года учебная нагрузка по группам составляет:

- I учебная группа (первого обучения) – 144 час.
- II учебная группа (второго года обучения) – 180 час.

2.3. Режим занятий:

2.3.1. I учебная группа (первого года обучения) - 4 часа/в неделю:

- 2 раза в неделю по 60 минут.
- 1 раз в неделю по 120 минут.

2.3.2. II учебная группа (второго года обучения) – 5 часов/в неделю:

- 2 раза в неделю по 120 минут.
- 1 раз в неделю по 60 минут.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3.1. Планируемые результаты

3.1.1. Предметные результаты:

Программа ориентирована на развитие и совершенствование предметных результатов обучающихся, которые должны обучиться, а именно:

- совершать двигательные действия с применением простых и сложных техник раздела программы Акробатика, уметь безопасно, без травм, совершать падения и выполнять сложно акробатические элементы;

- достичь гармонического развития, с учетом возраста, необходимых двигательных и физических качеств, общей физической подготовки (ОФП);
- изучить базовую технику ударов рукопашного боя (разучить атакующие элементы спортивного поединка), и базовую технику блоков (разучить защитные элементы спортивного поединка);
- проводить связки движений и ударов, приемы защиты и нападения, умение атаковать и защищаться в спортивном поединке;
- проводить Боя: вольные и соревновательные спортивные поединки против одного или нескольких партнеров (специальная подготовка).

3.1.2. Метапредметные результаты:

Программа также ориентирована на развитие метапредметных результатов обучающихся, а именно:

Познавательные результаты:

- внимание - умение осуществлять избирательную направленность восприятия на тот или иной объект, информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников;

- память - умение обрабатывать и запоминать большие объемы источников информации, при осуществлении информационного поиска, способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи.

Коммуникативные результаты

- общительность - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;

- речевая деятельность – умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы, умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.

Регулятивные (специальные) результаты

- управление своей деятельностью - следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности, уметь определять цель учебной деятельности самостоятельно и с помощью учителя.

3.1.3. Личностные результаты:

Дополнительно Программа ориентирована на становление личностных характеристик обучающихся, а именно:

- морально-нравственные нормы - осознающие и принимающие ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, любящие свой край и своё Отечество, уважающие свой народ, его культуру и духовные традиции;

- социальная активность - уважение закона и правопорядка, соизмерение своих поступков с нравственными ценностями, осознание своих обязанностей перед семьёй, обществом, Отечеством;

- потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни - осознанное занятие спортом, выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

3.2. Способы и формы проверки результатов

Система нормативов охватывает весь период обучения, проверка которых осуществляется 3 раза в год в виде контрольных практических нормативов по общефизической подготовке и специальной физической подготовке. Контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития ребенка. Для детей

начального школьного возраста существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях данного вида спорта:

- Тест на выявление работы мышц брюшного пресса
- Тест на выявление работы мышц спины
- Отжимание
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Подтягивание

С учетом возрастных особенностей детей школьного возраста, эффективной формой проверки результативности являются открытые просмотры с присутствием родителей обучающихся.

Также для обучающихся необходимо выполнить следующие элементы и приемы:

- Положение ног относительно друг друга;
- Положение опорной ноги;
- Вынос бедра;
- Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
- Пространственная ориентация удара;
- Равновесие;
- Положение ударной поверхности ноги;
- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- Имитация технического элемента в медленном темпе;
- Выполнение составляющей части технического элемента;
- Также для спортсменов необходимо освоить следующее:
 - Техника ударов руками
 - Техника ударов ногами
 - Техника Стоек
 - Техника Блоков
 - Приемы защиты от ударов руками
 - Приемы защиты от ударов ногами
 - Приемы удушающие
 - Защита от ударов палкой
 - Защита от ударов ножом
 - Техника болевых заломов на руки и/или ноги
 - Бросковая техника
 - Прыжковая подготовка
 - Общая силовая подготовка
 - Специальная силовая подготовка

Также спортсмен в конце учебного года должен выполнить комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности, который включает в себя, в том числе:

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения	2 год обучения
1	Теоретические занятия	6	9
2	Практические занятия	138	171
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения; Зачет: - тест на выявление работы мышц брюшного пресса, - тест на выявление работы мышц спины, - отжимание, - прыжок в длину с места, - челночный бег, - подтягивание	Педагогические наблюдения; Зачет: - тест на выявление работы мышц брюшного пресса, - тест на выявление работы мышц спины, - отжимание, - прыжок в длину с места, - челночный бег, - подтягивание
	ВСЕГО ЧАСОВ	144 ч.	180 ч.

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Введение	6	6		Педагогическое наблюдение
1.	Вводное занятие	2	2		Педагогическое наблюдение
2.	Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности.	2	2		Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Закаливание организма.	1	1		Педагогическое наблюдение
4.	Зачетные требования по растяжке	1	1		ЗАЧЕТ

	Общая физическая подготовка (ОФП)	58		58	
5.	Акробатика	12		12	Педагогическое наблюдение
6.	Растяжка	7		7	Педагогическое наблюдение
7.	Упражнения с Мячами	7		7	Педагогическое наблюдение
8.	Техника передвижения	4		4	Педагогическое наблюдение
9.	Подвижные игры	7		7	Педагогическое наблюдение
10.	Прыжковая подготовка	5		5	Педагогическое наблюдение
11.	Общая силовая подготовка	6		6	Педагогическое наблюдение

12.	Специальная силовая подготовка	10		10	Педагогическое наблюдение
	Специальная физическая подготовка (СФП)	76		76	
13.	Техника ударов руками	13		13	Педагогическое наблюдение
14.	Техника ударов ногами	9		9	Педагогическое наблюдение
15.	Техника Стоек	5		5	Педагогическое наблюдение
16.	Техника Блоков	7		7	Педагогическое наблюдение
17.	Приемы защиты от ударов руками	3		3	Педагогическое наблюдение
18.	Приемы защиты от ударов ногами	3		3	Педагогическое наблюдение
19.	Приемы удушающие	4		4	Педагогическое наблюдение
20.	Защита от ударов палкой	5		5	Педагогическое наблюдение
21.	Защита от ударов ножом	5		5	Педагогическое наблюдение
22.	Техника болевых заломов на руки и/или ноги	6		6	Педагогическое наблюдение
23.	Бросковая техника	4		4	Педагогическое наблюдение
24.	Бои: тренировочные (вольные)	8		8	Педагогическое наблюдение
25.	Соревновательные бои (в контакт)	4		4	Педагогическое наблюдение
26.	Сдача нормативов - по ОФП и СФП	3		3	ЗАЧЕТ
27	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	144	6	138	

2-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Введение	9	9		Педагогическое наблюдение
1.	Вводное занятие	1	1		Педагогическое наблюдение
2.	Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности.	4	4		Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Закаливание организма	2	2		Педагогическое наблюдение
4.	Зачетные требования по растяжке	2	2		ЗАЧЕТ
	Общая физическая подготовка (ОФП)	71		71	
5.	Акробатика	15		15	Педагогическое наблюдение
6.	Растяжка	8		8	Педагогическое наблюдение
7.	Упражнения с Мячами	8		8	Педагогическое наблюдение
8.	Техника передвижения	5		5	Педагогическое наблюдение
9.	Подвижные игры	5		5	Педагогическое наблюдение
10.	Прыжковая подготовка	7		7	Педагогическое наблюдение
11.	Общая силовая подготовка	12		12	Педагогическое наблюдение
12.	Специальная силовая	11		11	Педагогическое наблюдение

	подготовка				
	Специальная физическая подготовка (СФП)	96		96	
13.	Техника ударов руками	7		7	Педагогическое наблюдение
14.	Техника ударов ногами	9		9	Педагогическое наблюдение
15.	Техника Стоек	4		4	Педагогическое наблюдение
16.	Техника Блоков	11		11	Педагогическое наблюдение
17.	Приемы защиты от ударов руками	6		6	Педагогическое наблюдение
18.	Приемы защиты от ударов ногами	6		6	Педагогическое наблюдение
19.	Приемы удушающие	5		5	Педагогическое наблюдение
20.	Защита от ударов палкой	4		4	Педагогическое наблюдение
21.	Защита от ударов ножом	7		7	Педагогическое наблюдение
22.	Техника болевых заломов на руки и/или ноги	11		11	Педагогическое наблюдение
23.	Бросковая техника	8		8	Педагогическое наблюдение
24.	Бои: тренировочные (вольные)	13		13	Педагогическое наблюдение
25.	Соревновательные бои (в контакт)	5		5	Педагогическое наблюдение
26.	Сдача нормативов - по ОФП и СФП	3		3	ЗАЧЕТ
27	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	180	9	171	

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

Раздел 1. Введение

Вводное занятие

Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности.

Гигиена. Закаливание организма

Зачетные требования по растяжке

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Акробатика

Растяжка

Упражнения с Мячами

Техника передвижения

Подвижные игры

Прыжковая подготовка

Общая силовая подготовка

Раздел 3. Специальная силовая подготовка

Техника ударов руками

Техника ударов ногами

Техника Стоек

Техника Блоков

Приемы защиты от ударов руками

Приемы защиты от ударов ногами

Приемы удушающие

Защита от ударов палкой
Защита от ударов ножом
Техника болевых заломов на руки и/или ноги
Бросковая техника
Бои: тренировочные (вольные)
Соревновательные бои (в контакт)

Раздел 4. Сдача нормативов - по ОФП и СФП

Итоговое занятие

2 год обучения.

Раздел 1. Введение

Вводное занятие

Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности.

Гигиена. Закаливание организма

Зачетные требования по растяжке

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Акробатика

Растяжка

Упражнения с Мячами

Техника передвижения

Подвижные игры

Прыжковая подготовка

Общая силовая подготовка

Раздел 3. Специальная силовая подготовка

Техника ударов руками

Техника ударов ногами

Техника Стоек

Техника Блоков

Приемы защиты от ударов руками

Приемы защиты от ударов ногами

Приемы удушающие

Защита от ударов палкой

Защита от ударов ножом

Техника болевых заломов на руки и/или ноги

Бросковая техника

Бои: тренировочные (вольные)

Соревновательные бои (в контакт)

Раздел 4. Сдача нормативов - по ОФП и СФП

Итоговое занятие

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения.

№ п/п	Месяц	Число (неделя)	Время проведения (неделя)	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Сентябрь	1 неделя	10.00 – 12.00	групповая	2	Вводное занятие. Набор обучающихся в группу.	спортзал №1
2.		2 неделя	18.20 – 19.20	групповая	1	Правила внутреннего распорядка. Инструктаж. Экскурсия по Дворцу	спортзал №1
3.			18.20 – 19.20	групповая	1	Акробатика: разучивание кувырка вперед в приседе	спортзал №1
4.			10.00 – 12.00	групповая	2	Подвижные игры: минифутбол на коленях	спортзал №1

5.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Акробатика: разучивание техники страховки на спину из приседа	
6.			18.20 – 19.20		1	Акробатика: разучивание техники страховки на бок из приседа	
7.			10.00 – 12.00		2	Акробатика: разучивание кувырка назад в приседе	
8.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Общая силовая подготовка: Развитие силы рук – отжимания в упоре лежа	
9.			18.20 – 19.20		1	Растяжка: поперечный шпагат	
10.			10.00 – 12.00		2	Акробатика: разучивание кувырка вперед со страховкой через плечо из приседа	
11.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в пол – отработка ударов кулаком	
12.			18.20 – 19.20		1	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в пол – отработка ударов локтем	
13.	Октябрь	1 неделя	10.00 – 12.00		2	Подвижные игры: игры с мячами – «Выжигание»	
14.		2 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника ударов ногами: разучивание удара ногой вперед «Майо»	
15.			18.20 – 19.20		1	Акробатика: разучивание техники страховки на бок из Стойки	
16.			10.00 – 12.00		2	Защита от ударов ножом: разучивание приемов от удара ножом сверху	
17.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: разучивание болевых приемов на локоть – залом за спину	
18.			18.20 – 19.20		1	Бросковая техника: разучивание броска – передняя подсечка	
19.			10.00 – 12.00		2	Акробатика: разучивание техники страховки на спину из стойки	
20.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Подвижные игры: минифутбол на коленях	
21.			18.20 – 19.20		1	Общая силовая подготовка: Развитие силы – упражнения на пресс	
22.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов ногами: разучивание удара ногой в сторону «Йоко»	
23.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях от ударов руками (защищающийся на месте)	
24.			18.20 – 19.20		1	Бои тренировочные (вольные): в парах, применяя удары руками	
25.			10.00 – 12.00		2	Растяжка: продольный шпагат	
26.	Ноябрь	1 неделя	18.20 – 19.20		1	Акробатика: разучивание кувырка вперед со страховкой через плечо из стойки	
27.			18.20 – 19.20		1	Бросковая техника: разучивание броска – задняя подсечка	
28.			10.00 – 12.00		2	Защита от ударов палкой сверху	
29.		2 неделя	18.20 – 19.20		1	Акробатика: разучивание кувырка вперед со страховкой через плечо через препятствие	
30.			18.20 – 19.20		1	Защита от ударов ножом: разучивание приемов от удара ножом снизу	
31.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов руками: разучивание удара «Дзуко»	
32.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника Блоков: разучивание блока предплечьем «изнутри – наружу»	
33.			18.20 – 19.20		1	Защита от ударов ножом: разучивание приемов от удара ножом сбоку «снаружи – вовнутрь»	
34.			10.00 – 12.00		2	Подвижные игры: игры с мячами	

35.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях от ударов руками (в движении)	
36.			18.20 – 19.20		1	Общая силовая подготовка: Развитие силы ног – приседания с партнером	
37.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов руками: разучивание удара «урокен»	
38.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Приемы защиты от ударов руками: от удара «дзукко»	
39.	Декабрь	1 неделя	18.20 – 19.20		1	Прыжковая подготовка: разучивание многоскоков	
40.			10.00 – 12.00		2	Техника Стоек: разучивание «стойки всадника»	
41.		2 неделя	18.20 – 19.20		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в статическом напряжении в «стойке всадника»	
42.			18.20 – 19.20		1	Техника Стоек: разучивание «стойки Дзенкуцу-дачи»	
43.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов руками: разучивание удара ребром ладони	
44.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника безопасности: Действия обучающихся при террористическом акте и/или чрезвычайной ситуации	
45.			18.20 – 19.20		1	Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Йоко»	
46.			10.00 – 12.00		2	Техника Передвижения: «Дюймовый шаг»	
47.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Соревновательные бои (в контакт)	
48.			18.20 – 19.20		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в статическом напряжении в фиксации удара ногой «Йоко»	
49.			10.00 – 12.00		2	Сдача нормативов по общефизической подготовке	
50.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника ударов руками: разучивание удара локтем	
51.			18.20 – 19.20		1	Приемы защиты от ударов руками: от удара урокен Конец 2023 года	
52.	Январь	2 неделя	18.20 – 19.20		1	Защита от ударов палкой сбоку	
53.			18.20 – 19.20		1	Техника ударов ногами: разучивание кругового бокового удара ногой «Малаши»	
54.			10.00 – 12.00		2	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: разучивание болевых приемов на кисть	
55.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Гигиена. Закаливание организма: Приемы закаливания	
56.			18.20 – 19.20		1	Приемы защиты от ударов руками: от удара «Дзукко» с уходом под углом 45 и 90	
57.			10.00 – 12.00		2	Специальная силовая подготовка: выносливость в статическом напряжении в фиксации удара ногой «Малаши»	
58.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Прыжковая подготовка: разучивание прыжка «Джамп»	
59.			18.20 – 19.20		1	Растяжка: попеченный шпагат	
60.			10.00 – 12.00		2	Техника Стоек: разучивание «стойки Кокуцу-дачи»	
61.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Малаши»	
62.	Февраль	1 неделя	18.20 – 19.20		1	Бои тренировочные (вольные): отработка	

						защиты в боях против двух противников (на месте)	
63.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов руками: разучивание удара «Голова Феникса»	
64.		2 неделя	18.20 – 19.20		1	Растяжка: продольный шпагат	
65.			18.20 – 19.20		1	Зачетные требования: проведение зачетов по растяжке	
66.			10.00 – 12.00		2	Техника Блоков: разучивание блока предплечьем «снаружи-вовнутрь»	
67.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в стену – отработка захвата рукой сбоку (блок изнутри-наружу, снаружи-вовнутрь)	
68.			18.20 – 19.20		1	Техника Передвижения: «Подпрыгивающий шаг»	
69.			10.00 – 12.00		2	Прыжковая подготовка: Многоскоки с ударами ногами в стену	
70.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях против двух противников (в движении)	
71.					1	<i>Праздничный день 23.02. Защита от ударов ножом: разучивание приемов от прямого удара ножом</i>	
72.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов ногами: разучивание кругового удара ногой «Уро-Малаши»	
73.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Дзуком»	
74.	Март	I неделя	18.20 – 19.20		1	Общая силовая подготовка: Развитие силы рук – «взрывное» отжимание в упоре лежа	
75.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов ногами: разучивание удара «Лоу»	
76.		2 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника Блоков: разучивание блока голенью от удара «Лоу»	
77.					1	<i>Праздничный день 08.03 Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Уро-Малаши» с переходом на подсечку</i>	
78.			10.00 – 12.00		2	Техника ударов руками: разучивание связки ударов – передний удар локтем с последующим ударом ребром ладони	
79.		3 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника ударов ногами: разучивание удара «Коленом»	
80.			18.20 – 19.20		1	Техника Блоков: разучивание блока предплечьем «сверху-вниз» от удара ногами	
81.			10.00 – 12.00		2	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в стену – удар «Дзуком» с последующей ловлей мяча	
82.		4 неделя	18.20 – 19.20		1	Техника Передвижения: «Срывающий шаг» с выходом на удар	
83.			18.20 – 19.20		1	Прыжковая подготовка: Прыжок с ударом ноги «Йоко» в стену	
84.			10.00 – 12.00		2	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Майо»	
85.		5 неделя	18.20 – 19.20		1	Бросковая техника: разучивание броска – боковая подсечка	
86.			18.20 – 19.20		1	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: разучивание болевых приемов на «ахилловое сухожилие»	
87.			10.00 – 12.00		2	Бои тренировочные (вольные): отработка	

						защиты в боях от ударов ног	
88.	Апрель	<i>1 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Йоко»	
89.			18.20 – 19.20		1	Техника Блоков: разучивание блока предплечьем «снизу-вверх» от ударов в голову	
90.			10.00 – 12.00		2	Защита от ударов палкой прямо (тычковые удары)	
91.		<i>2 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	Общая силовая подготовка: Развитие силы рук – подтягивание на перекладине	
92.			18.20 – 19.20		1	Соревновательные бои (в контакт)	
93.			10.00 – 12.00		2	Растяжка: поперечный шпагат	
94.		<i>3 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	Техника Блоков: разучивание блока голенью от ударов ногами	
95.			18.20 – 19.20		1	Приемы удушающие: с фиксацией шеи предплечьем из положения сзади	
96.			10.00 – 12.00		2	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Малаши» в грушу	
97.		<i>4 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	Бои тренировочные (вольные): отработка в боях ударов ног Малаши	
98.			18.20 – 19.20		1	Общая силовая подготовка: Развитие силы ног – прыжки вверх из приседа	
99.			10.00 – 12.00		2	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в стену – удар Локтем с последующей ловлей мяча	
100.	Май	<i>1 неделя</i>			1	<i>Праздничный день 01.05.</i> <i>Бросковая техника: разучивание броска через бедро</i>	
101.			18.20 – 19.20		1	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: разучивание болевых приемов на колено	
102.			10.00 – 12.00		2	Приемы удушающие: с фиксацией шеи воротом от кимоно из положения спереди	
103.		<i>2 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: разучивание болевых приемов на позвоночник	
104.					1	<i>Праздничный день 10.05.</i> <i>Приемы удушающие: с фиксацией шеи воротом от кимоно из положения сзади</i>	
105.			10.00 – 12.00		2	Соревновательные бои (в контакт)	
106.		<i>3 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	Сдача нормативов по общефизической подготовке и специальной физической подготовке	
107.			18.20 – 19.20		2	Техника ударов руками: разучивание удара «Голова Тигра»	
108.			10.00 – 12.00		1	Итоговое занятие: задание на летние каникулы	
109.		<i>4 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	<i>за Праздничный день 23.02.</i> Защита от ударов ножом: разучивание приемов от прямого удара ножом	
110.			18.20 – 19.20		1	<i>за Праздничный день 08.03</i> Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Уро-Малаши» с переходом на подсечку	
111.			18.20 – 19.20		1	<i>за Праздничный день 01.05.</i> Бросковая техника: разучивание броска через бедро	
112.		<i>5 неделя</i>	18.20 – 19.20		1	<i>за Праздничный день 10.05.</i>	

						Приемы удушающие: с фиксацией шеи воротом от кимоно из положения сзади	
						Итого:	144

2 год обучения.

№ п/п	Месяц	Число (неделя)	Время проведения (неделя)	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	1 неделя	12.00 – 13.00	групповая	1	Вводное занятие. Набор обучающихся в группу.	спортзал №1
2.		2 неделя	19.20 – 21.20		2	Правила внутреннего распорядка. Инструктаж. Экскурсия по Дворцу	спортзал №1
3.			19.20 – 21.20		2	Акробатика: совершенствование кувырка вперед в приседе	спортзал №1
4.			12.00 – 13.00		1	Акробатика: совершенствование кувырка назад в приседе	спортзал №1
5.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Акробатика: совершенствование техники страховки на спину из приседа	
6.			19.20 – 21.20		2	Акробатика: совершенствование техники страховки на бок из приседа	
7.			12.00 – 13.00		1	Подвижные игры: минифутбол на коленях	
8.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Общая силовая подготовка: Развитие силы рук – отжимания в упоре лежа	
9.			19.20 – 21.20		2	Растяжка: поперечный шагат	
10.			12.00 – 13.00		1	Акробатика: совершенствование кувырка вперед со страховкой через плечо из приседа	
11.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в пол – отработка ударов кулаком	
12.			19.20 – 21.20		2	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в пол – отработка ударов локтем	
13.	Октябрь	1 неделя	12.00 – 13.00		1	Подвижные игры: игры с мячами – «Выжигание»	
14.		2 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника ударов ногами: совершенствование удара ногой вперед «Майо»	
15.			19.20 – 21.20		2	Акробатика: совершенствование техники страховки на бок из Стойки	
16.			12.00 – 13.00		1	Защита от ударов ножом: совершенствование приемов от удара ножом сверху	
17.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: совершенствование болевых приемов на локоть – залом за спину	
18.			19.20 – 21.20		2	Бросковая техника: совершенствование броска – передняя подсечка	
19.			12.00 – 13.00		1	Акробатика: совершенствование техники страховки на спину из стойки	
20.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Подвижные игры: минифутбол на коленях	
21.			19.20 – 21.20		2	Общая силовая подготовка: Развитие силы – упражнения на пресс	
22.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов ногами: совершенствование удара ногой в сторону «Йоко»	
23.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях от ударов руками (защищающийся на месте)	

24.			19.20 – 21.20		2	Бои тренировочные (вольные): в парах, применяя удары руками	
25.			12.00 – 13.00		1	Растяжка: продольный шпагат	
26.	Ноябрь	1 неделя	19.20 – 21.20		2	Акробатика: совершенствование кувырка вперед со страховкой через плечо из стойки	
27.			19.20 – 21.20		2	Бросковая техника: совершенствование броска – задняя подсечка	
28.			12.00 – 13.00		1	Защита от ударов палкой сверху	
29.		2 неделя	19.20 – 21.20		2	Акробатика: совершенствование кувырка вперед со страховкой через плечо через препятствие	
30.			19.20 – 21.20		2	Защита от ударов ножом: совершенствование приемов от удара ножом снизу	
31.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов руками: совершенствование удара «Дзуко»	
32.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника Блоков: совершенствование блока предплечьем «изнутри – наружу»	
33.			19.20 – 21.20		2	Защита от ударов ножом: совершенствование приемов от удара ножом сбоку «снаружи - вовнутрь»	
34.			12.00 – 13.00		1	Подвижные игры: игры с мячами	
35.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях от ударов руками (в движении)	
36.			19.20 – 21.20		2	Общая силовая подготовка: Развитие силы ног – приседания с партнером	
37.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов руками: совершенствование удара «урокен»	
38.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	Приемы защиты от ударов руками: от удара «дзуко»	
39.	Декабрь	1 неделя	19.20 – 21.20		2	Прыжковая подготовка: совершенствование многоскоков	
40.			12.00 – 13.00		1	Техника Стоек: совершенствование «стойки всадника»	
41.		2 неделя	19.20 – 21.20		2	Специальная силовая подготовка: выносливость в статическом напряжении в «стойке всадника»	
42.			19.20 – 21.20		2	Техника Стоек: совершенствование «стойки Дзенкуцу-дачи»	
43.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов руками: совершенствование удара ребром ладони	
44.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника безопасности: Действия обучающихся при террористическом акте и/или чрезвычайной ситуации	
45.			19.20 – 21.20		2	Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Йоко»	
46.			12.00 – 13.00		1	Техника Передвижения: «Дюймовый шаг»	
47.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Соревновательные бои (в контакт)	
48.			19.20 – 21.20		2	Специальная силовая подготовка: выносливость в статическом напряжении в фиксации удара ногой «Йоко»	
49.			12.00 – 13.00		1	Сдача нормативов по общефизической подготовке	
50.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника ударов руками: совершенствование удара локтем	
51.			19.20 – 21.20		2	Приемы защиты от ударов руками: от удара урокен Конец 2023 года	
52.	Январь	2 неделя	19.20 – 21.20		2	Защита от ударов палкой сбоку	

53.			19.20 – 21.20		2	Техника ударов ногами: совершенствование кругового бокового удара ногой «Малаши»	
54.			12.00 – 13.00		1	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: совершенствование болевых приемов на кисть	
55.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Гигиена. Закаливание организма. Приемы закаливания	
56.			19.20 – 21.20		2	Приемы защиты от ударов руками: от удара «Дзук» с уходом под углом 45 и 90	
57.			12.00 – 13.00		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в статическом напряжении в фиксации удара ногой «Малаши»	
58.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Прыжковая подготовка: совершенствование прыжка «Джамп»	
59.			19.20 – 21.20		2	Растяжка: поперечный шпагат	
60.			12.00 – 13.00		1	Техника Стоек: совершенствование «стойки Кокуну-дачи»	
61.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Малаши»	
62.	Февраль	1 неделя	19.20 – 21.20		2	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях против двух противников (на месте)	
63.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов руками: совершенствование удара «Голова Феникса»	
64.		2 неделя	19.20 – 21.20		2	Растяжка: продольный шпагат	
65.			19.20 – 21.20		2	Зачетные требования: проведение зачетов по растяжке	
66.			12.00 – 13.00		1	Техника Блоков: совершенствование блока предплечьем «снаружи-вовнутрь»	
67.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в стену – отработка захвата рукой сбоку (блок изнутри-наружу, снаружи-вовнутрь)	
68.			19.20 – 21.20		2	Техника Передвижения: «Подпрыгивающий шаг»	
69.			12.00 – 13.00		1	Прыжковая подготовка: Многоскоки с ударами ногами в стену	
70.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях против двух противников (в движении)	
71.					2	<i>Праздничный день 23.02. Защита от ударов ножом: совершенствование приемов от прямого удара ножом</i>	
72.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов ногами: совершенствование кругового удара ногой «Уро-Малаши»	
73.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	Специальная силовая подготовка: Выносливость в раундовой работе – удар «Дзук»	
74.	Март	1 неделя	19.20 – 21.20		2	Общая силовая подготовка: Развитие силы рук – «взрывное» отжимание в упоре лежа	
75.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов ногами: совершенствование удара «Лоу»	
76.		2 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника Блоков: совершенствование блока голенюю от удара «Лоу»	
77.					2	<i>Праздничный день 08.03. Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Уро-Малаши» с переходом на подсечку</i>	
78.			12.00 – 13.00		1	Техника ударов руками:	

						совершенствование связки ударов – передний удар локтем с последующим ударом ребром ладони	
79.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника ударов ногами: совершенствование удара «Коленом»	
80.			19.20 – 21.20		2	Техника Блоков: совершенствование блока предплечьем «сверху-вниз» от удара ногами	
81.			12.00 – 13.00		1	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в стену – удар «Дзук» с последующей ловлей мяча	
82.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	Техника Передвижения: «Срывающий шаг» с выходом на удар	
83.			19.20 – 21.20		2	Прыжковая подготовка: Прыжок с ударом ноги «Йоко» в стену	
84.			12.00 – 13.00		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Майо»	
85.		<i>5 неделя</i>	19.20 – 21.20		2	Бросковая техника: совершенствование броска – боковая подсечка	
86.			19.20 – 21.20		2	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: совершенствование болевых приемов на «ахилловое сухожилие»	
87.			12.00 – 13.00		1	Бои тренировочные (вольные): отработка защиты в боях от ударов ног	
88.	Апрель	<i>1 неделя</i>	19.20 – 21.20		2	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Йоко»	
89.			19.20 – 21.20		2	Техника Блоков: совершенствование блока предплечьем «снизу-вверх» от ударов в голову	
90.			12.00 – 13.00		1	Защита от ударов палкой прямо (тычковые удары)	
91.		<i>2 неделя</i>	19.20 – 21.20		2	Общая силовая подготовка: Развитие силы рук – подтягивание на перекладине	
92.			19.20 – 21.20		2	Соревновательные бои (в контакт)	
93.			12.00 – 13.00		1	Растяжка: поперечный шпагат	
94.		<i>3 неделя</i>	19.20 – 21.20		2	Техника Блоков: совершенствование блока голенюю от ударов ногами	
95.			19.20 – 21.20		2	Приемы удушающие: с фиксацией шеи предплечьем из положения сзади	
96.			12.00 – 13.00		1	Специальная силовая подготовка: выносливость в раундовой работе – удар «Малаша» в грушу	
97.		<i>4 неделя</i>	19.20 – 21.20		2	Бои тренировочные (вольные): отработка в боях ударов ног Малаша	
98.			19.20 – 21.20		2	Общая силовая подготовка: Развитие силы ног – прыжки вверх из приседа	
99.			12.00 – 13.00		1	Упражнения с мячами (теннисными): Работа с мячами в стену – удар Локтем с последующей ловлей мяча	
100.	Май	<i>1 неделя</i>			2	<i>Праздничный день 01.05.</i> <i>Бросковая техника: совершенствование броска через бедро</i>	
101.			19.20 – 21.20		2	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: совершенствование болевых приемов на колено	
102.			12.00 – 13.00		1	Приемы удушающие: с фиксацией шеи воротом от кимоно из положения спереди	
103.		<i>2 неделя</i>	19.20 – 21.20		2	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: совершенствование болевых приемов на позвоночник	

104.					2	<i>Праздничный день 10.05. Приемы удушающие: с фиксацией шеи воротом от кимоно из положения сзади</i>	
105.			12.00 – 13.00		1	Соревновательные бои (в контакт)	
106.		3 неделя	19.20 – 21.20		2	Сдача нормативов по общефизической подготовке и специальной физической подготовке	
107.			19.20 – 21.20		2	Техника болевых заломов на руки и/или ноги: совершенствование болевых приемов на позвоночник	
108.			12.00 – 13.00		1	Итоговое занятие: задание на летние каникулы	
109.		4 неделя	19.20 – 21.20		2	<i>за Праздничный день 23.02. Защита от ударов ножом: совершенствование приемов от прямого удара ножом</i>	
110.			19.20 – 21.20		2	<i>за Праздничный день 08.03. Приемы защиты от ударов ногами: от удара ногой «Уро-Малаш» с переходом на подсечку</i>	
111.			19.20 – 21.20		2	<i>за Праздничный день 01.05. Бросковая техника: совершенствование броска через бедро</i>	
112.		5 неделя	19.20 – 21.20		2	<i>за Праздничный день 10.05. Приемы удушающие: с фиксацией шеи воротом от кимоно из положения сзади</i>	
Итого:						180	

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методическая база

1. Основа методической базы настоящей программы заключается в использовании форм, методик, средств из накопленного педагогикой опыта обучения физической культуры.

2. Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Метод регламентированного упражнения позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств;
- обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся в процессе физического воспитания;
- использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей.

3. Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует при его применении

воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.п.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

4. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях. Этот метод используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее выполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлиться и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (прикидка, контрольные, квалификационные состязания).

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях - наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств. Следует иметь в виду, что соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство, могут содействовать не только формированию положительных (взаимопомощи, уважения к зрителям и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, грубость). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Одним из ценных приемов этого метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определенный срок показали больший прирост результатов.

5. Словесные и сенсорные методы.

Словесные методы постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;
- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;
- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

При непосредственном показе движений следует демонстрировать движения замедленно, выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками, при этом для занимающихся должны быть, созданы удобные условия для наблюдения.

Демонстрация наглядных пособий осуществляется с помощью диапозитивов, видеозаписей, различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела), многообразных схем, чертежей, графиков, рисунков , на которых можно создать зрительное представление о разучиваемых движениях и продемонстрировать особенности техники двигательного действия.

При зрительном ориентировании применяются сложные технические устройства, подающие световые сигналы о времени, направлении и скорости движений. Например, загорание лампочек в различных местах специального щита для тренировки точности и быстроты бросания мяча в спортивных играх. Также используют светолидирующие устройства, регламентирующие быстроту и темп передвижения.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения. Также существуют различные звуколидеры, помогающие удерживать заданный темп движений.

Материальная база

Использование помещения спортзала № 1, материально-технической базы МАОУ ДО ГДДЮТ.

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимо: спортивный зал, борцовский ковер, гимнастическая скамья, перекладина, боксерский мешок, спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки, ориентиры, набивные мячи, теннисные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1) Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», 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.к.пн. – М., 2003. – 25 с.
- 3) Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
- 4) Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 - 136 с.
- 5) Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник». М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
- 6) Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
- 7) Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 - 176 с.

Дополнительная литература:

- 8) Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312 с.
- 9) Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.к.п.н. – М., 1995 – 23 с.
- 10) Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки //Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
- 11) Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
- 12) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

- 13) Остянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- 14) Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980.
- 15) Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. .к.п.н. – М., 1997. – 27 с.
- 16) Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995.
- 17) Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991.
- 18) Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002.
- 19) Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Булатов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989.
- 20) Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен С 10.10.2025 по 10.10.2026