

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Усть-Абаканская спортивная школа»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО  
«Усть-Абаканская СШ»

Е.В.Кобызев

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
секции «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
(Срок освоения программы 9 лет)

**Тренер-преподаватель**  
Бобчак Роман Викторович

рп. Усть-Абакан  
2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей по **направленности** является **физкультурно-спортивной**; по **функциональному предназначению** – **специальной**; по **форме организации** – **групповой**;

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по рукопашному бою (далее РБ) является модифицированной (Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.) и составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для ДЮСШ по рукопашному бою рассчитана на 15-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

### Новизна программы

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

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической

подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики, которой я посвящу отдельную главу.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их техникотактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ОУ. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по рукопашному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия (С. А. Иванов, 1995; А. С. Кузнецов, 2007; А. А. Манаев, А. С. Чабанюк, 2008). Нет и единого подхода к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой.

Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся (А. И. Абашин, 2009; А. О. Акопян, 2000; А. А. Морозов, 2001).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, РБ предполагает возрастную группу занимающихся (с 4-6 до ... лет).

В ДЮСШ, СДЮСШОР, физкультурно-спортивных клубах и секциях стали открываться группы по РБ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи с чем появляется потребность общества и детей данного в занятиях рукопашным боем.

### **Педагогическая целесообразность**

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

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

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

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

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

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

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

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

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

**Цель программы:** *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- \* преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- \* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена,
- \* укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- \* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- \* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- \* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена на всех этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы** конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки:

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий РБ
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

- совершенствование специальной физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях

### **Календарно-тематическое планирование занятий в секции «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>	<b>дата</b>
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	
1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе	1	06.09
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>6</b>	
2	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	1	09.09
3	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	1	10.09
4	Сведения о режиме дня и личной гигиены	1	13.09
5	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	1	14.09
6	Сведения о режиме дня и личной гигиены	1	17.09
7	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	1	21.09
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>73</b>	

8	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	40	22.09
9	Растяжка, координация, физподготовка	1	25.09
10	Разминка, координация, техника защиты	1	29.09
11	Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя	1	30.09
12	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо	1	04.10
13	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.	1	07.10
14	Прыжковый шаг, скользящий шаг	1	08.10
15	Бросок через голову упором стопой в живот.	1	11.10
16	Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции	1	12.10
17	Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.	1	15.10
18	Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром	1	19.10
19	Защита от зацепа изнутри - отставление ноги	1	20.10
20	Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.	1	23.10
21	Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком	1	27.10
22	Бросок обратным захватом пятки изнутри.	1	28.10
23	Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.	1	01.11
24	Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.	1	04.11
25	Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.	1	05.11
26	Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.	1	08.11
27	Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.	1	09.11
28	Уходы через мостик и забеганием	1	12.11
29	Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри	1	16.11
30	Передняя подножка с захватом руки и отворота	1	17.11
31	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота	1	20.11
32	Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.	1	24.11
33	Свободный захват из ударной техники и выведение из равновесия кружением и винтом с падением на бедро.	1	25.11
34	Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.	1	29.11
35	Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.	1	02.12
36	Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.	1	03.12
37	Бросок захватом руки на плечо.	1	06.12
38	Удержание со стороны головы с захватом туловища	1	07.12
39	Удержание сбоку с захватом туловища	1	10.12
40	Зацеп снаружи садясь	1	14.12
41	Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия толчком	1	15.12
42	Защита от зацепа снаружи- отставить ногу	1	18.12

43	Защита от подхвата- отталкивать атакующего	1	22.12
44	Узел плеча захватом предплечья под плечо	1	23.12
45	Узел ноги ногой	1	27.12
46	Узел ноги руками после удержания поперек	1	30.12
47	Защита от броска через спину наклоняясь	1	11.01
48	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).	1	12.01
49	Перекаты, кувырки вперед и назад в партере.	1	15.01
50	Переворот через голову из упора в мостик	1	19.01
51	Бросок прогибом набивного мяча с падением	1	20.01
52	Боковая подсечка.	1	24.01
53	Задняя подсечка.	1	27.01
54	Зацеп изнутри.	1	28.01
55	Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.	1	31.01
56	Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.	1	01.02
57	Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.	1	04.02
58	Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.	1	08.02
59	Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.	1	09.02
60	Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.	1	12.02
61	Боковой переворот- как контрприем против выведения из равновесия толчком.	1	16.02
62	Удержание сбоку	1	17.02
63	Рычаг локтя захватом руки между ногами	1	21.02
64	Удержание верхом с захватом рук	1	24.02
65	Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног	1	25.02
66	Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо	1	28.02
67	Переход к удержанию верхом после удержания сбоку	1	01.03
68	Удержание сбоку - лежа	1	04.03
69	Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника	1	08.03
70	Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног	1	09.03
71	Рычаг колена- кувырком из стойки	1	12.03
72	Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе	1	16.03
73	Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки	1	17.03
74	Переход от удержания верхом к удержанию сбоку	1	21.03
75	Переворачивания захватом рук сбоку	1	24.03
75	Уход от удержания сбоку- выседом	1	25.03
76	Бросок через голову упором стопой в живот	1	29.03
77	Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку)	1	01.04
78	Бросок захватом голени снаружи	1	02.04
79	Подсечка изнутри	1	05.04
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	



80	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	1	06.04
81	Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.	1	09.04
82	Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком	1	13.04
83	Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.	1	14.04
84	Бросок через голову упором стопой в живот.	1	18.04
85	Из положения на коленях- бросок стоящего захватом голени изнутри	1	21.04
86	Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком	1	22.04
87	Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком	1	25.04
88	Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком	1	26.04
89	Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест	1	29.04
90	Выведение из равновесия- как контрприем против захвата ног	1	03.05
91	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	1	04.05
92	Борцовская стойка, Свободные захваты	1	07.05
93	Стойка на голове	1	11.05
94	Выталкивание или вынесение партнёра на ковёр в стойке.	1	12.05
95	Узел ногой после удержания на боку	1	16.05
96	Защита от узла поперек - соединить руки.	1	19.05
97	Защита от захвата ног- увеличение дистанции	1	20.05
98	Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.	1	23.05
99	Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.	1	24.05
100	Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.	1	27.05
101	Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.	1	31.05
102	Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.	1	29.03
103	Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).	1	31.03
104	Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки	1	02.04
105	Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).	1	05.04
106	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	1	05.04
107	«Борьба за мяч»	1	07.04
108	«Эстафета с мячом»	1	09.04
109	«Мельница»	1	12.04
110	«Бой всадников».	1	12.04
111	«Перетягивание в парах»,	1	14.04
112	«Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками»	1	16.04
113	«Борьба с использованием поясов»	1	19.04

114	«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»	1	19.04
115	Страховка и самостраховка.	1	21.04
116	Страховка при падении набок и на спину	1	23.04
117	Кувырки вперед и назад со страховкой в партере	1	26.04
118	Кувырки вперед и назад со страховкой из стойки (типа «лодочка»)	1	26.04
119	Страховка во время броска	1	28.04
120	Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху	1	30.04
121	Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.	1	03.05
122	Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.	1	03.05
123	Защита от рычага колена	1	05.05
124	Защита от ущемления ахиллова сухожилия	1	05.05
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>18</b>	
	<b>Борьба в положении стоя</b>		
125	Задняя подножка из различных положений	1	07.05
126	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	1	10.05
127	Передняя подножка	1	10.05
128	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону	1	12.05
129	Бросок через бедро	1	14.05
130	Бросок с захватом руки под плечо	1	17.05
131	Бросок через голову	1	17.05
	<b>Борьба в положении лежа</b>		
132	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	1	19.05
133	Рычаг локтя захватом руки между ног	1	21.05
134	В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком	1	24.05
135	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	1	24.05
	<b>Ударная техника рук</b>		
136	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	1	26.05
137	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	1	28.05
138	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки)	1	30.05
139	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	1	31.05
140	Резервное занятие		
141	Резервное занятие		
142	Резервное занятие		
143	Резервное занятие		
144	Резервное занятие		
<b>Всего часов</b>			

