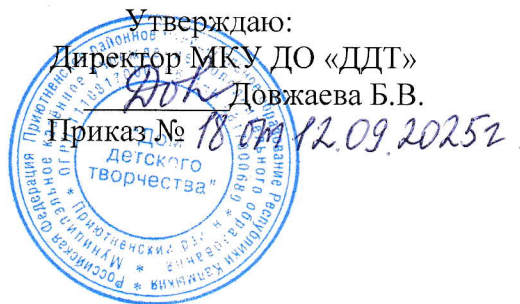


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол .



**Рабочая программа спортивной секции  
«Рукопашный бой»**

Направление – спортивное  
Срок реализации программы  
2025-2026- учебный год

Бахаев С.А. - педагог дополнительного образования

с. Приютное  
2025г.

## Содержание

- 1. Пояснительная записка 3 стр.**
  - 1.1. Направленность программы.
  - 1.2. Новизна программы.
  - 1.3. Актуальность программы.
  - 1.4. Педагогическая целесообразность.
  - 1.5. Цели и задачи.
  - 1.6. Отличительные особенности программы.
  - 1.7. Возраст обучающихся.
  - 1.8. Сроки реализации программы.
  - 1.9. Формы и режим занятий.
  - 1.10. Ожидаемые результаты.
  - 1.11. Формы подведения итогов.
- 2. Учебный план 11 стр.**
- 3. Содержание программы 11 стр.**
- 4. Календарный график 13 стр.**
- 5. Методическое обеспечение 14 стр.**
- 6. Оценочные материалы 18 стр.**
  - 6.12. Мониторинг.
  - 6.13. Справка по результату освоения программы.
- 7. Список литературы 19 стр.**

## **1. Пояснительная записка**

Рукопашный бой - популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

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

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

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

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

### **1.1. Направленность программы**

Программа по рукопашному бою направлена на создание условий для физического образования подростков, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1.2. 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.

## **1.3. Актуальность программ**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны студентов и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств студентов, материально-технические условия, для реализации которого имеются.

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.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический 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.

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 бою на занятиях по технической подготовке обучающихся. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бою. 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. Нет и единого подхода к изучению различных видов техники - бросковой, ударной, ударно-бросковой. Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся.

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).

#### **1.4. Педагогическая целесообразность**

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

Эффективным для гармоничного развития является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Занимающиеся 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 её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение к общечеловеческим ценностям. Обучающийся 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.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого обучающегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды - "ситуации" успеха и развивающего общения.
5. Широкое применение инструктажа.

### **1.5. Цель и задачи программы:**

Цель программы:

- формирование физической культуры детей через овладение основами рукопашного боя;
- укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи:

*Обучающие:*

- обучить технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- изучить основы гигиены;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- познакомить с первичными знаниями по истории рукопашного боя.

*Воспитательные:*

- воспитывать смелость и решительность, находчивость и инициативу, уверенность в своих силах, способность применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

*Развивающие:*

- развить быстроту, ловкость и силу, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

**1.6.** Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что в ней дано обоснование значимости воспитательных воздействий в ходе тренировок и учебно-тренировочных боев, которые носят характер целевых установок.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

**1.7.** Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 лет.

- Особенности набора: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года.
- Число обучающихся:  
1 год обучения - 20 человек.

## **1.8. Срок реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год.

- 1 год - 576 ч.

## **1.9. Формы и режим занятий**

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповые, индивидуальные.

Формы проведения занятия: занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий, тренировочные занятия, теоретические занятия, беседы, соревнования, тестирования, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

### Режим занятий

Занятия проводятся 18ч. в неделю.

## **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

К концу обучения учащиеся будут:

Знать:

- Историю боевых искусств на Востоке, Западе, на Руси;
- Анатомию организма человека;
- Технику безопасности при занятиях в спортзале;
- Простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами;
- Меры безопасности и оказание первой медицинской помощи;
- Основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем.

Уметь:

- Владеть приёмами техники защиты и нападения;
- Выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами;
- Выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- Свободно комбинировать удары и защитные действия;
- Бороться на ковре;

- Оказывать первую медицинскую помощь.

Способы определения результативности:

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися в процессе обучения. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

### **1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

## 2. Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование раздела и тем занятий	всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Инструктаж по ТБ, правилам поведения в спортивном зале. Вводное занятие.	4	2	2
2	История развития боевых искусств.	4	4	-
3	Анатомия организма человека.	10	10	-
4	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	20	10	10
5	Общая и специальная физическая подготовка.	173	10	163
6	Техника защиты.	174	10	164
7	Техника нападения.	174	10	164
8	Психологическая подготовка.	13	13	-

9

9	Промежуточная аттестация	2	-	2
10	Итоговая аттестация	2	-	2
	Всего:	576	69	507

## 3. Содержание программы

Тема 1: «Инструктаж по ТБ, правилам поведения в спортивном зале. Вводное занятие» 4ч.

Теория: Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Просмотр презентации «Правила поведения в спортивном зале и на занятиях по рукопашному бою».

Тема 2: «История развития боевых искусств» 4 ч.

Теория: Знакомство с историей развития боевых искусств на Востоке, Западе, Руси.

Тема 3: «Анатомия организма человека» 10 ч.

Теория: Анатомия организма человека.

Практика: Строение скелета. Строение и укрепление мышечных волокон, сухожилий и суставов. Органы дыхания. Регулирование нагрузки на кардиосистему. Регулирование нагрузки на определённые группы мышц.

Тема 4: «Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи» 20 ч.

Теория: Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи. *Практика:* Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах. Меры безопасности на занятиях, соревнованиях, при выездах. Наложение спортивных бинтов на коленный сустав. Отработка навыков использования атлетического пояса для стабилизации работы позвоночника.

Тема 5: «Общая и специальная физическая подготовка» 173 ч.

Теория: Теоретические сведения по общей и специальной физической подготовке.

Практика: Упражнения на растяжение различных групп мышц (задняя часть бедра, передняя часть бедра, позвоночник, грудные мышцы). Работа с боксёрскими «лапами», «бой с тенью», работа со спортивной резинкой, отработка уходов, нырков. Постановка ног в движении. Работа с теннисным мячом для отработки реакции. Спарринги с партнёром. Работа со скакалкой. Гимнастические упражнения выработки силовой выносливости.

Тема 6: «Техника защиты» 174ч.

Теория: Знакомство с теоретическими сведениями по технике защиты.

Практика: Приёмы защиты от ударов руками и ногами. Отработка правильной постановки рук, ног. Отработка уходов в стороны, назад. Выведение соперника из равновесия для проведения последующего броска. Работа в боксёрском шлеме. Работа в защитной амуниции для рук и ног. Отработка защиты борьбы в партере. Срыв захвата. Отведение рук противника. Перехват руки для проведения болевого приёма в партере на локоть. Работа в стойке (срыв захвата, выведение из равновесия).

Тема 7: «Техника нападения» 174 ч.

Теория: Знакомство с теоретическими сведениями по технике нападения. *Практика:* Броски из стойки (передняя подножка, подхват, бросок через бедро, задняя подножка, зацеп изнутри,

скручивание, бросок через плечо с подседом, удушающий в стойке). Болевые приёмы в партере (рычаг локтя, рычаг плеча, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, удушающий в партере, «канарейка» на ногу, удушающий на шею ногами «наги ваза»). Спарринг с партнёром, работа на боксёрском мешке, работа с гантелями в руках. Работа с лёгкой штангой в руках. Имитация бросков стоя с блинами от штанги в руках.

Тема 8: «Психологическая подготовка» 13 ч.

Теория: Теоретические сведения по психологической подготовке.

Практика: Просмотр фильмов и роликов о соревнованиях по рукопашному бою; комментирование, обсуждение, анализ.

Тема 9: «Промежуточная аттестация» 2 ч.

*Практика:*

Исполнение ударов руками, ногами. Исполнение бросков в стойке и болевых приёмов в партере. Спарринги.

Тема 10: «Итоговая аттестация» 2 ч.

*Практика:*

Исполнение ударов руками, ногами. Исполнение бросков в стойке и болевых приёмов в партере. Спарринги. Соревнование на лучшую технику исполнения прямого удара руками.

#### 4. Методическое обеспечение программы

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-спитательного процесса	Дидактически й материал, техническое оснащение занятия й	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Инструктаж по ТБ, правилам поведения в спортивном зале. Вводное занятие.	Групповая, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	История развития боевых искусств.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, показ.	Презентация, таблицы, схемы, карточки, Правила судейства.	Тестирование, зачеты, протоколы.
3	Анатомия организма человека.	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение нового материала,	Литература, схемы, справочные материалы	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.

		фронтальная, коллективно-групповая, в парах	рассказ.	лы, плакаты,	
4	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология.	Зачет. Опрос.

5	Общая и специальная физическая подготовка.	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Тренировочные упражнения, бои.
6	Техника защиты.	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядны	Мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и	Тренировочные упражнения, бои.

		внутри группы, подгрупповая	й показ тренером.	груши, манекен)	
7	Техника нападения.	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Тренировочные упражнения, бои.
8	Психологическая подготовка.	Коллективно-групповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Плакаты, таблицы, схемы	Опрос. Тренировочные упражнения.
9	Промежуточная аттестация	Коллективно-групповая.	Диспут, беседа, указания.	Плакаты, таблицы, схемы малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен.	Контрольные тесты и упражнения, опрос. Соревнование.
10	Итоговая аттестация	Коллективно-групповая.	Диспут, беседа, указания.	Плакаты, таблицы, схемы	Правильность выполнения

				малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен.	ия упражнен ий, уровень силовой выносливости, качество выполнения упражнения, контроль, самоконтроль. Соревнование.
--	--	--	--	--	---

## 5. Оценочные материалы

### Диагностика и мониторинг

Критерий	Показатель	Форма мониторинга
Знание истории боевых искусств на Востоке, Западе, на Руси.	Правильные ответы на вопросы	Фронтальный опрос
Знание анатомии организма человека	Правильный ответ при работе с таблицей	Индивидуальный ответ
Меры безопасности и	Выполнение	Занятие по контролю

оказание первой медицинской помощи	практического задания	знаний и умений
Владеть приёмами техники защиты и нападения	Учебно-тренировочный бой	Промежуточная и итоговая аттестация

## 6. Список литературы

### 6.1. Для педагога:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов». М.: «Просвещение», 2006.
2. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП-2006). М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2007.
3. Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. Рукопашный бой (История развития, техника и тактика). М.: Дата Сторм, 2009.

4. Соколова В.Н. «Рукопашный бой». М.: «Военное издательство», 2009.
5. Данилов Д.Д. «Русская боевая система. Основы рукопашного боя». М.: «Феникс», 2004.
6. Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо». М.: «Информпрессплюс», 2012.
7. Георгий и Эльке Кулот «Базовая техника рукопашного боя». М.: «Феникс», 2009.

*7.2. Для обучающихся:*

1. [http:// sbk-burmistroff.ru/cryaker/wp-content/uploads/2014/10/Kulachnoe delo Rusi.pdf](http://sbk-burmistroff.ru/cryaker/wp-content/uploads/2014/10/Kulachnoe_delo_Rusi.pdf)
2. [http:// sbk-burmistroff.ru/cryaker/wp-content/uploads/2014/10/Sovety-molodomyboxery.pdf](http://sbk-burmistroff.ru/cryaker/wp-content/uploads/2014/10/Sovety-molodomyboxery.pdf)
3. [http:// sbk-burmistroff.ru/literatura-po-boksu/](http://sbk-burmistroff.ru/literatura-po-boksu/)
4. [http:// sbk-burmistroff.ru/literatura-po-boksu/](http://sbk-burmistroff.ru/literatura-po-boksu/)
5. <http://iiu-iitsu.kz/index/knigi-o-dzhiu-dzhitsu/0-5>

## Приложение 1

### **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью

сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

**1. Силовые упражнения:**

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хожение в положении «тачка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.
6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднимание и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднимание туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднимание и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднимание и соединение вверху прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

**1. Упражнения для развития быстроты:**

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.

3. Передвижение на четвереньках с максимальной возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.
10. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
11. Метание набивного мяча вверх.

1. **Упражнения для развития выносливости:**

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Регби – 2 тайма по 3 мин.
6. Мини-футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

### **1. Упражнения для развития гибкости:**

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.
6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.
7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево-вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу, из широкой стойки, наклонясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

### **1. Упражнения для развития координации и ловкости:**

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.

5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хождение по залу в положении «мостик».
10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.
17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).
18. Упражнение на равновесие:
  - а) без усложнений;
  - б) с закрытыми глазами:
    - стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
    - движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
    - стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
    - прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
    - сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
      - подпрыгивая вверх;

- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
  - при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
  - при тех же прыжках, но на одной ноге;
  - при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
    - хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.
19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.
20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.
21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.
22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.
23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене.
24. Прыжки в кувырке через партнёра, через гимнастического козла.

## **Приложение 2**

### **ПАМЯТКА ТРЕНЕРА**

1. Если ты тренер, имей острый глаз и крепкую руку. Ты один на один с учеником, мни его, шлифуй, оттачивай грани таланта – словом, создай его и как человека, и как личность...

2. Если ты тренер, не жди лёгкой победы. Как правило, такая победа завоёвана другими. Будь крылатым и в помыслах своих и действиях. Мала цель – мал результат.
3. Иногда в поисках таланта не помогут ни время, ни опыт, а другой, только вступивший в мир творчества, сделает открытие.
4. При проверке на прочность цепь разрывается в самом слабом звене. Техника, тактика и физическая подготовка стоят в одном ряду. Выпадение из ряда хотя бы одного из этих компонентов приведёт к разрыву цепи, то есть к поражению.
5. Один из критериев успеха тренера – интуитивное ощущение перспективы. Перспективы на час, на день, на год, на десятилетия.
6. Ключи у тренера к ученику – особые ключи. Тренер в глазах ученика кумир, и оставаться таковым на протяжении многих лет непросто. Наука побеждать – сложная наука, но наука обучать победе ещё сложнее.
7. Поражение убивает слабого, а мужественному прибавляет силы. Поражение помогает сильному раскрыть запасные кладовые духа и проводить анализ прожитого.
8. Длинна цепь обучения, кропотлива и нелегка. Но тренер – в действии, тренер в работе. Конечная цель обучения – победа, а она, как известно, приходит не всегда. Но, если всё-таки приходит, приносит тренеру удовлетворённость.
9. Тренер, воспитавший специалиста высокого класса, перерастает себя. Триумф специалиста – триумф тренера. Тренер растёт вместе с учениками своими.
10. Когда ты тренер, отдав ученику все силы, разведёшь в беспомощности руками, не спеши сказать последнюю убийственную фразу. Искать даже в неподвижности динамику – вот задача тренера.
11. Тренер должен обладать чувством новизны. Такое чувство присуще тем, кто смело делает шаг в неведомое, в нераскрытое настоящее и будущее. Если тренеру не интриговать учеников всё новыми творческими находками, чувство новизны исчезает.
12. Тренер раскрывай возможности каждого своего ученика!

13. Выращивай из слабого – сильного!
14. Безвыходных положений не бывает!
15. Кто не хочет – тот ищет причину!
16. Нельзя требовать от ученика того, что ему не дал!
17. Защитник своей Родины и культуры – ВОИН, а он – человек...
18. Настойчивость – ключ к тайнам мастерства!

### **Приложение 3**

#### **ПАМЯТКА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

1. Настойчивость – ключ к тайнам мастерства.
2. Не думай ни о чём, тренируйся в радость.
3. Расслабляйся, постарайся расслабиться максимально полно.
4. Ускользнуть, не разъединяя контакта, - цель занятий.

5. Никогда не бойся показаться смешным и неуклюжим.
6. Всё должно выполняться осознано.
7. В работе жестокости и грубости не должно быть.
8. Работу выполняй с минимальными затратами усилий.
9. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность – черты состояния, характерные для работы с партнёром.
10. Пределы работы человека могут быть раздвинутыми в широком диапазоне его физических возможностей.
11. Защита – нападение (без защиты нет нападения).
12. Страх не должен полностью исчезнуть.
13. Нельзя требовать от человека, чтобы он знал то, чему его не учили.
14. Одной силы мало, необходимо иметь знания, умение и сообразительность.
15. Ни в коем случае не следует вступать в схватку, если существуют другие варианты действий.
16. Всегда будьте готовы к неожиданному: захвату или нападению.

#### **Приложение № 4**

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Занимающимся необходимо учитывать высокую степень травматизма данного вида РБ. В связи с чем, допуск к тренировкам по РБ возможен только при наличии:

- письменного согласия родителей;
- письменного разрешения участкового врача.

**К занятиям не допускаются лица, имеющие: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т.д., а также признаки алкогольного или наркотического опьянения.**

Занимающийся РБ обязан:

1. Быть вовремя, к началу занятий. Входить в тренировочный зал только с разрешения инструктора (тренера), проводящего тренировку;
2. Все распоряжения тренера должны выполняться неукоснительно;
3. Разговаривать вполголоса;
4. Уметь пользоваться приёмами самостраховки – умение падать, сохранение равновесия, напряжения мышц, мгновенно сигнализировать в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладонями по полу или по партнёру;
5. Уметь пользоваться приёмами страховки – плавное проведение приёмов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнёра, поддержка падающего за одежду, отпускание руки партнёра для самостраховки, избежание падений на партнёра;
6. Перед началом тренировки в секции РБ ознакомиться с данной инструкцией.

Занимающимся РБ запрещается:

1. Самовольно покидать место проведения тренировки;
2. Пропускать тренировки без уважительной причины;
3. Отвлекаться от тренировочного занятия;
4. Самостоятельно разучивать приёмы РБ и тренироваться без инструктора (тренера);
5. Пользоваться приёмами РБ вне тренировок в секции за исключением случаев самообороны;
6. Выражать в любой форме негативные эмоции;

7. Употреблять алкоголь, различного рода наркотические вещества, курить.